Ghidul femeii pentru a trăi binecuvântarea iubirii

Draga mea iubită...

David Deida

EDITURA KAMALA - Colecția SEXUALITATE SACRĂ

Editor: Liviu Gheorghe
Tehnoredactare și copertă: Teodor Sebastian
Corectură: Veronica Godeanu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEIDA, DAVID
Draga mea iubită... : ghidul femeii pentru a se bucura de extazul și binecuvântarea iubirii / David Deida ; trad.: Cristian Hanu ; ed.: Liviu Gheorghe. - Brașov : Kamala, 2008
ISBN 978-973-86940-8-8

I. Hanu, Cristian (trad.)
II. Gheorghe, Liviu (ed.)

613.88

"Dear lover" by David Deida
© 2002, 2005 David Deida
Published by Sounds True, USA

© 2008 Editura Kamala
pentru prezenta versiune în limba română.

Toate drepturile în limba română asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii Kamala. Nici o parte a acestei lucrări nu poate fi reproducă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a Editurii Kamala.

ISBN 978-973-86940-8-8

David Deida

Draga mea iubită...

Ghidul femeii pentru a se bucura de extazul şi binecuvântarea iubirii

prefaţa
Marriane Williamson

traducere
Cristian Hanu

EDITURA KAMALA

2008

AVERTISMENT IMPORTANT

VĂ RUGĂM CITIȚI:

Cu toate că oricine ar putea găsi utile practicile, regulile și concepțiile din această carte, autorul și editorul doresc să atragă atenția că nu și-au propus să ofere aici sfaturi medicale, psihologice, sexuale sau spirituale specifice. Și nimic din această carte nu este menit să fie un diagnostic, rețetă, recomandare sau leac pentru nici un fel de problemă medicală, psihologică, emoțională, sexuală sau spirituală. Fiecare persoană este unică în felul ei și cartea aceasta nu poate lua în considerare aceste diferențe individuale. Cei interesați să aprofundeze anumite aspecte de ordin practic trebuie să recurgă la un program de tratament, profilaxie, vindecare sau verificare generală a sănătății numai consultând un medic, terapeut calificat și autorizat sau un alt profesionist competent. Orice persoană care suferă de o boală venerică sau locală a organelor sexuale sau a prostatei ar trebui să consulte un doctor și un instructor calificat de yoga sexuală înainte de a practica metodele sexuale descrise în această carte.

Cuvânt înainte

de Marianne Williamson

La fel ca în cazul foarte multor femei pe care le cunosc, iubirea romantică este fie unicul subiect despre care doresc să vorbesc, fie ultimul subiect la care doresc să mă refer, această atitudine schimbându-se de la o oră la alta. Dacă simt nevoia să discut despre el, mi se pare un subiect de o importanță absolută. Dacă nu simt această nevoie, mă scoate din minți. Un singur lucru rămâne constant, indiferent de felul în care mă raportez la el: **iubirea romantică reprezintă un mister**.

Deși oamenii abordează iubirea romantică din multiple unghiuri de vedere, aproape nimeni nu se raportează la ea din perspectiva simplistă și caricaturală în care este prezentată în reclamele publicitare. Subiectul este potențial dureros și infinit mai delicat decât îl prezintă imaginile cu o pereche de îndrăgostiți care se plimbă pe o plajă. Iubirea romantică nu înseamnă exclusiv un canal melodramatic prin care se manifestă alternativ energia fericirii și cea a disperării. Pe de altă parte, sunt conștientă că a spune ce nu înseamnă iubirea romantică nu este totuna cu a o defini. Și asta cu atât mai mult cu cât ea se află într-o veșnică schimbare. La fel ca orice alt aspect creat, și iubirii romantice i se revelează încet, dar sigur, esența spirituală și cei care ne apropiem de ea suntem înălțați în planul unde ne regăsim de fapt pe noi înșine îndrăgostiți de aceiași noi înșine.

Privită în esența ei divină, iubirea romantică este un templu, un laborator al lui Dumnezeu, o modalitate sublimă

de transformare spirituală. Dacă este contemplată din această perspectivă, ea devine o oportunitate sacră care îi permite sufletului să își transceandă limitele măruntului său ego, făcând un salt cuantic către noi posibilități emoționale, încă necunoscute. Aici, iubirea ne încolțește, ne așează o oglindă în față și ne întreabă dacă suntem dispuși să ne predăm: să ne abandonăm propriile răni, propriul trecut, zidurile cu care ne-am înconjurat, vinovăția pe care o simțim, mecanismele de apărare pe care le folosim, limitările noastre, lucrurile de care ne temem...

Iubirea nu este un joc de copii. Majoritatea femeilor pe care le cunosc sunt convinse că abandonarea într-un mod spiritual reprezintă cheia ce deschide porțile iubirii. Ele nu știu însă cum trebuie să procedeze: „Înțeleg că trebuie să mă abandonez, dar nu știu cum să fac acest lucru! Învață-mă cum pot să mă abandonez!" Căci nu este deloc ușor să te abandonezi pe deplin în fața iubirii când tăticul nu mai este de față. Nu este deloc ușor să te abandonezi în fața iubirii atunci când cineva în care ai avut cea mai mare încredere te-a abandonat sau te-a trădat. Și nu este deloc ușor să te abandonezi în fața iubirii atunci când ultima relație de cuplu pe care ai avut-o te-a rănit emoțional, făcându-ți răni psihice care nu s-au vindecat luni sau chiar ani de zile.

Este nevoie de foarte multe eforturi emoționale pentru a învăța să îți deschizi din nou inima după ce experiențele vieții au determinat-o să se închidă. Mecanismele de protecție pe care inițial le credeam temporare s-au fixat și s-au transformat în decursul anilor în veritabile ziduri de autoapărare în spatele cărora tânjim după frumusețea, puritatea și libertatea iubirii!

Nu ne aducem aminte ce am pierdut decât atunci când citim sonetele lui Shakespeare sau poemele lui Elizabeth Barrett Browning adresate iubitului ei Robert. Nu ne

reamintim de miracolul pe care îl dorim în viața noastră decât atunci când ne ascultăm muzica favorită noaptea târziu, ocazie cu care inima noastră se deschide și aspiră cu ardoare către ceea ce își dorește cel mai mult pe lume. Și atunci sufletul nostru este purtat pe aripile fericirii.

Această aspirație este sinonimă cu o rugăciune, cu dorința noastră de a primi exact acea înțelepciune pe care o exprimă David Deida, unul din noii șamani romantici ai epocii noastre. Deida este simultan îndrăzneț și revoltător, iar uneori depășește toate limitele. Știe să țipe, dar și să șoptească, să te scuture, dar și să te mângâie. Focul pe care îl manifestă te poate arde sau te poate ilumina, în funcție de felul în care știi să îl folosești. Cine este capabil să primească însă darul său arzător își va da cu siguranță seama de acest lucru. El va intui ce părți ale ființei tale au cu adevărat nevoie de mesajul său și aspiră cu ardoare să accepte acest mesaj. Mintea și inima lui Deida poartă același mesaj profund care ne poate străpunge carapacea emoțională sub care ne ascundem și poate să ne facă să acceptăm ideea că noi putem învăța cum să iubim pentru a ne elibera mai întâi de mecanismele durerii care ne-au afectat atât de mult până acum, transformându-ne călătoria vieții într-un chin.

Călătoria către inima lui Dumnezeu reprezintă întotdeauna cheia eliberării, indiferent de sursa durerii noastre. Chiar dacă acceptăm această idee, transpunerea ei în practică nu se dovedește însă la fel de ușoară atunci când inima noastră este copleșită de durere, când telefonul nu sună atunci când am dori noi, când o promisiune este încălcată sau când speranțele noastre sunt călcate în picioare. Personal, mă simt ceva mai aproape de propria mea capacitate de a iubi de când l-am ascultat pe Deida și de când am citit această carte. Inima mea a ajuns să se simtă astfel mai liberă. Speranța mea este că la fel ți se va întâmpla și ție!

Iar acum, așează-te confortabil pe o pernă și redu intensitatea luminii în cameră, cu excepția veiozei focalizate asupra acestei cărți. Dacă simți nevoia, rostește o rugăciune și invocă primirea adevărului care se ascunde dincolo de vălul misterului. Roagă-te să înveți despre bărbați tot ce trebuie să știi despre ei, astfel încât să înveți să-i iubești așa cum aspiră inima ta.

Apoi ascultă-l împreună cu mine pe acest vrăjitor al iubirii romantice, căci el ne vorbește tuturor despre o promisiune pe care am uitat-o de mult timp. El ne vorbește despre adevărul și despre iubirea care suntem noi.

Draga mea cititoare,

Îți consacru următoarele capitole ca și cum ai fi iubita mea. Indiferent dacă ești singură sau măritată, îți ofer aceste cuvinte la fel cum le-aș oferi iubitei mele. Chiar dacă nu ne vom întâlni niciodată, doresc să îți ofer posibilitatea de a-ți simți inima bătând la unison cu a mea.

Ani la rând, am ținut cursuri și seminarii în întreaga lume, în care am cunoscut bărbați și femei care și-au deschis inimile, împărtășindu-și reciproc cele mai profunde dorințe ale acestora. Am ajuns astfel la concluzia că noi ne putem cunoaște mult mai profund prin inima unei persoane care ne iubește, care dorește să se deschidă și să ne vadă așa cum suntem cu adevărat, să ne asculte și să simtă care sunt adevăratele aspirații ale inimii noastre.

Dorința cea mai profundă a inimii noastre - a mea și a ta deopotrivă - constă în a primi și în a dărui iubire. Aspirația pe care o simți în inima ta nu diferă cu nimic de cea pe care o simt toți ceilalți. Prin deschiderea inimii mele, eu sper să îți deschizi la rândul tău propria inimă, ajungând să te cunoști astfel mai profund, și să simți la unison cu numeroase alte inimi care s-au deschis pline de încredere în fața mea și care mi-au inspirat aceste cuvinte.

Toate inimile din lume doresc să se deschidă în fața lui Dumnezeu sau, dacă dorești, în fața fluxului neîntrerupt al iubirii divine. Indiferent dacă ești sau nu o persoană religioasă, poți fi sigură că inima ta tânjește să se deschidă nelimitat, să fie

văzută și să se ofere pe sine celorlalți, fără nici un fel de hotare. **Asta înțeleg eu prin „a te deschide în fața lui Dumnezeu": a te deschide și a simți întreaga realitate și inima tuturor oamenilor ca pe o expresie divină a iubirii atotcuprinzătoare.**

Sexualitatea reprezintă ea însăși - sau cel puțin ar putea deveni - o astfel de expresie divină a iubirii. La fel cum eu îmi ofer inima iubitei mele, îți ofer ție următoarele capitole, astfel încât inima ta să se poată deschide în fața lui Dumnezeu, indiferent dacă ești singură sau te afli într-o relație de cuplu, dacă faci dragoste sau pregătești un ceai. Speranța mea este că îți vei deschide inima citind aceste cuvinte, ajungând să înțelegi astfel mai profund cât de mare este aspirația iubirii divine de a se manifesta prin inimile oamenilor.

De aceea, pornesc de la premisa că inimile noastre bat la unison, deschizându-se în fața aceleiași iubiri divine, și îți ofer ție următoarele capitole, ca și cum ai fi iubita mea.

David Deida

1

Tu eşti iubire

Draga mea iubită, atunci când mă uit în ochii tăi, îţi simt dorinţa inimii. Nimic nu mi se pare mai frumos decât iubirea ta. Doresc să sorb din cupa acestei iubiri şi să pătrund în inima ta, pentru a o deschide şi a îngenunchea împreună în faţa lui Dumnegeu. Trebuie să simt însă că şi tu îţi doreşti acelaşi lucru – ca eu să pătrund în inima ta. Trebuie să simt că mă priveşti cu încredere, lăsând suspiciunile şi fricile, măcar puţin, astfel încât să pot sesiza invitaţia inimii tale.

Te rog, deschide-te, astfel încât să pot pătrunde adânc pentru a mă contopi cu inima ta.

Dacă te cufunzi suficient de profund în inima ta, ceea ce simți este iubirea. În adâncurile ființei tale, tu *ești* iubire. Această iubire strălucește ca o lumină; de aceea, îți dorești să fii cu adevărat *văzută*. Această lumină curge la fel ca energia; de aceea, îți dorești să *te oferi* în întregime. Inima ta dorește să dăruiască și să primească plenar iubirea. Aceasta este dorința cea mai profundă a inimii tale.

Iubirea înseamnă deschidere și sălășluiește în inimile tuturor oamenilor. Tu ești această iubire. Nu trăiești decât atunci când iubești, iar trupul tău tânjește să se deschidă și să manifeste această iubire. Inima ta nu își dorește altceva decât să se deschidă și să devină una cu iubirea, să se dăruiască în întregime prin iubirea ei, și să fie văzută ca atare, ca iubire pură. Tu aspiri să fii *dorită*, să te deschizi și să te abandonezi plină de fericire, astfel încât fiecare moment din viața ta să strălucească în lumina pasiunii iubirii, ca o ofrandă a devoțiunii inimii tale și ca o adorare a binecuvântării sublime a acestei iubiri.

În efortul de a-ți crea o stare de siguranță și de securitate în viață și în relațiile de cuplu, ți-ai înconjurat uneori inima de ziduri și ai acumulat în corp tensiuni. Deși aceste ziduri de protecție se dovedesc uneori utile, ele se pot transforma în timp în niște cochilii ale fricii care îți blochează manifestarea adevăratei iubiri. Aceste cochilii ajung astfel să țină prizonieră iubirea pe care îți dorești atât de mult să o dăruiești plenar și împiedică iubirea pe care ți-o dorești atât de mult să pătrundă în inima ta.

Secretul înfloririi inimii într-un extaz absolut constă în a dărui și a primi plenar iubirea, indiferent dacă ai un bărbat sau nu. Nu trebuie să depinzi neapărat de un bărbat și nici să îți protejezi inima în spatele unor ziduri ale dezamăgirilor acumulate. Poți învăța să îți deschizi trupul ca și cum acesta ar

fi o inimă imensă, vulnerabilă și înzestrată cu forța strălucitoare și dătătoare de viață a iubirii. Această strălucire a inimii tale deschise va fi un dar pentru această lume, atrăgând către tine bărbatul cel mai potrivit pentru a împlini dorința cea mai profundă a inimii tale. Cum este respirația ta în această clipă? Este ea plină de iubire – simți că inspiri și că expiri cu aceeași plăcere cu care ai respira dacă trupul iubitului tău ar fi lipit de al tău, într-o fuziune amoroasă delicată –, sau este sacadată și tensionată din cauza gândurilor pline de teamă legate de supraviețuire, de despărțire, de disperare și de singurătate?

Indiferent dacă ești singură sau te afli într-o relație de cuplu, fericirea ta spirituală și sexuală are nevoie de rația ei zilnică de plăcere corporală totală și de dăruirea absolută a inimii tale; în caz contrar, bucuria ta se va ofili, la fel ca o plantă neudată la timp.

2
Iubirea de ciocolată

Îmi place să văd cum te mişti. Corpul tău este atât de deschis, încât îmi doresc să te îmbrăţişez şi să îţi simt inima lângă inima mea. Ori de câte ori te privesc cum mănânci ciocolată sau alte alimente preferate, nu încetez să mă minunez cu câtă plăcere reacţionează corpul tău, deschizându-se complet, de parcă ar fi mângâiat cu iubire. Îţi simt frisoanele de desfătare şi ascult încântat micile zgomote de plăcere pe care le scoţi. Mă întreb atunci ce motive ai avea să alegi vreodată un alt fel de viaţă decât acesta, al deschiderii întru iubire. Ştiu că nu poţi mânca întotdeauna numai delicatese şi alimente delicioase, dar nu pot să nu mă întreb cum ai trăi dacă ai simţi ambrozia divină în corpul tău, chiar acum.

Dacă dorești acest lucru, te poți abandona și îți poți lăsa energia iubirii să curgă din inimă prin corpul tău de-a lungul întregii zile. Poți învăța să te deschizi astfel încât iubirea din inima ta să curgă liber prin *întregul* tău corp. În acest fel, lumina care sălășluiește în inima ta va putea străluci prin ochii tăi și în zâmbetul tău. Energia iubirii se poate manifesta inclusiv prin felul în care te miști, prin respirația ta. Cei din jur vor vedea atunci cine ești cu adevărat. Ei vor realiza darul profund pe care îl poți face lumii. Tu ești iubire, la fel de strălucitoare ca și ea, și întreaga ta viață poate deveni o expresie a iubirii.

Dacă vei învăța să te deschizi în fața plăcerii plenare a iubirii, inima ta își va putea manifesta darurile sublime pe care le are de oferit de-a lungul întregii zile, și în acest fel vei atrage în mod natural către tine un iubit a cărui inimă va rezona cu a ta; mai mult decât atât, vei fi capabilă să îl păstrezi lângă tine.

Imaginează-ți că ai în față o cupă cu desertul tău favorit: o porție dublă de înghețată de ciocolată cu alune. Duci la gură prima linguriță cu înghețată. Ciocolata îți înfioară limba cu gustul ei delicios. Valurile plăcerii se răspândesc în întregul corp. Îți închizi ochii și zâmbești. Mmmm! Simți cum fericirea specifică iubirii se răspândește în corpul tău. Respiri plenar, inspirând aroma ciocolatei, iar înghețata moale și cremoasă ți se topește în gură. Chiar și degetele de la mâini și picioare încep să ți se miște, tremurând de plăcere, în timp ce înghiți și simți sublimul gust al ciocolatei.

Dacă dorești să lași energia plăcerii să se răspândească și mai mult în corpul tău, să îți deschizi fiecare celulă a corpului în fața plenitudinii iubirii, poți lăsa cupa jos, ridicându-te în picioare. Te poți dărui în întregime „nebuniei" senzațiilor create de plăcerea ciocolatei, lăsându-ți corpul să se deschidă și să danseze înfiorat de aceste senzații, să se contracte și să se

relaxeze, să se legene și să geamă, abandonându-se în fața plăcerii supreme a gustului.

Poți lăsa această energie să circule prin întregul tău corp, la fel ca și electricitatea, deschizându-te din ce în ce mai profund în fața fiorilor cei mai profunzi ai plăcerii. Dacă dorești, îți poți activa chiar energia sexuală, lăsând-o să circule la rândul ei liber prin corp; astfel, îți poți atinge picioarele cu mâinile și îți poți mângâia șoldurile în timpul voluptosului tău dans. Senzațiile actuale depășesc cu mult simpla plăcere provocată de gustul ciocolatei; poți simți acum fluxul pasiunii profunde și al aspirației de a iubi și de a fi iubită care sălășluiesc în inima ta și în trupul tău.

Te poți întinde apoi pe canapea, atingându-te între coapse, udă de dorință, mânată de o pasiune sălbatică. Îți poți linge buzele cu limba, dorindu-ți mai mult, o pasiune mai mare, care să îți invadeze complet gura, abdomenul, regiunea dintre picioare. Picioarele ți se vor deschide și se vor închide la fel ca aripile unui fluture în timp ce te vei mișca vibrând de plăcere și te vei mângâia singură într-un mod senzual, deschizându-te complet în fața energiei și a dorinței.

Dacă dorești, îți poți simți inima, care aspiră să fie văzută și penetrată de iubire. Îți poți da astfel seama că, mai presus de plăcere și de energie, ceea ce îți dorești de fapt este iubirea. Și nu vorbim acum doar de iubirea mamei tale. Nu, îți dorești un bărbat pasional, cu inima plină de ardoare, care să te iubească profund. Dorești ca el să vadă și să recunoască cine ești tu cu adevărat și să te dorească profund, să vrea să-ți pătrundă misterul sufletului și să-ți topească inima în dorul său. Dorești să te lași complet invadată de forța blândă a iubirii și a dorinței lui, care să îți deschidă sălașul secret al inimii, trezind astfel la viață izvorul divin al esenței tale, care este iubirea.

Chiar dacă privești încă cu neîncredere această aspirație

totală către iubire, esența inimii tale așteaptă să fie iubită atât de plenar încât să te deschizi complet, chiar mai mult decât ești dispusă să o faci singură. Ea așteaptă să fii forțată într-un mod beatific să te deschizi sub impactul iubirii, astfel încât esența a „cine ești tu" să poată ieși la lumină și să asculte de porunca blândă a iubirii.

Adeseori, tânjești după *el*. Nu este vorba neapărat de un bărbat anume, ci mai degrabă de forța arhetipală a iubirii masculine, care să te vadă și să recunoască cine ești tu cu adevărat, să pătrundă în tine și să te forțeze cu blândețe să te deschizi către fericire și să te topească în oceanul de iubire. Vrei să simți această forță blândă și pasională în același timp, plină de dorință, care să insiste și să te convingă, să îți trezească dorința, să te iubească din ce în ce mai mult și să te deschidă către infinitul din tine, fără încetare. Această iubire masculină te umple și te deschide, solicitându-și drepturile asupra inimii tale. Respirând din ce în ce mai profund, corpul tău se unduiește, presat sub greutatea bărbatului, și se umple cu această iubire infinită. Granițele dintre voi tind astfel să se topească, să se dizolve, să fuzioneze.

Corpul tău se deschide către exterior, iar inima ta începe să strălucească și să emane iubire, dăruindu-se. În timp ce rezistența ta se topește în fața ardorii iubirii, iar plăcerea îți forțează corpul să se deschidă și mai mult, îți dau lacrimile. Fața ți se umezește, la fel și coapsele, iar abdomenul ți se destinde, până când te deschizi de tot. Nu mai există acum nici un fel de granițe. Nu a mai rămas decât iubirea, deschiderea interioară, plenitudinea.

Dacă te vei putea deschide atât de plenar, te vei simți invadată de atingerea omniprezentă a iubirii de-a lungul întregii zile. Indiferent dacă te îndrepți către casă sau îți continui lucrul, șoldurile tale se vor mișca la fel ca o floare care

își deschide petalele către lumină. Abdomenul tău va găzdui un cer înstelat. Inima ta va avea profunzimea unui ocean. Indiferent dacă speli vasele sau dai un telefon unei prietene, iubirea va țâșni din fiecare gest al tău, binecuvântându-i pe toți cei din jur cu lumina sublimă a inimii tale.

La fel ca și ciocolata, un bărbat bun te poate ajuta să îți deschizi în întregime inima și să te abandonezi. Plăcerea trăită însă la nivelul întregului corp și iubirea absolută a inimii – care conduc la o deschidere totală în fața lui Dumnezeu ca fericire și iubire – reprezintă singura cale de a te ridica la nivelul celei mai profunde dorințe a ta, indiferent dacă ești alături de un iubit în care ai încredere sau dacă te afli în fața unui desert delicios.

3

Aspiraţia inimii este cheia iubirii

Dorinţa ta de iubire este atât de puternică încât îţi pot simţi în permanenţă inima. Atunci când mă iubeşti, îţi pot simţi inima, dar la fel de bine ţi-o pot simţi şi atunci când eşti furioasă sau tristă. Eu ştiu că inima ta mă strigă întotdeauna, chiar dacă nu sunt întotdeauna capabil să mă deschid în faţa ta, căci emoţiile tale îmi distrag atenţia. Sunt momente în care mă tem sau sunt neatent, iar tu eşti supărată, dar chiar şi atunci simt dorinţa profundă a inimii tale. Şi am atâta nevoie să îţi simt inima, căci aspiraţia ei mă absoarbe în sus, înapoi către oceanul nesfârşit al iubirii! Dorinţa ta este o invitaţie adresată mie, de a pătrunde în inima ta.

Pătrunde adânc în inima ta. Simte aspirația plină de ardoare a acesteia. Chiar dacă reduci uneori această aspirație la nevoia superficială de a fi iubită de un bărbat sau de tine însăți, această aspirație profundă reprezintă de fapt *adevărata* deschidere în fața iubirii. Ea reprezintă canalul prin care începe să se manifeste acea iubire divină ce există sub forma întregului univers. Oceanul profund al iubirii iese la lumină prin acest canal al aspirației inimii, atunci când te deschizi plină de încredere în fața iubirii.

Aspirația profundă a inimii nu reprezintă o problemă care trebuie soluționată, ci o chemare divină de a te abandona în totalitate, de a te deschide la maxim în plan devoțional, și asta chiar acum. Indiferent dacă ai sau nu un bărbat lângă tine, dacă te simți sau nu demnă, te poți deschide chiar acum, așa cum ești, în fața oceanului infinit al iubirii, prin intermediul aspirației tale.

Această capacitate de a te deschide complet în fața oceanului de iubire este indestructibilă. Nici o respingere și nici o trădare nu pot distruge această ofrandă de iubire care ești tu. Chiar dacă te simți uneori rănită, torturată și gata să negi speriată puterea iubirii din cauza bărbatului, familiei sau prietenilor tăi, negarea lor nu trebuie să trezească în tine o reacție similară. Chiar și în fața respingerii și a lipsei de iubire, poți continua să te deschizi în fața aspirației profunde a inimii tale și a abandonării devoționale de sine, în pofida durerii pe care o simte inima ta neprotejată, chiar și în mijlocul celor mai grave crize emoționale ale tale sau ale celor din jur.

Iubirea devoțională nu poate fi oprită, dacă ești dispusă să te deschizi în totalitate, inclusiv în mijlocul suferinței. Dacă te afli într-o relație de cuplu și bărbatul tău se dovedește a fi un ticălos, îi poți consacra aspirația inimii tale sub forma unei cereri ferme: „Te iubesc și nu sunt dispusă să accept din partea

ta altceva decât conştiinţa ta cea mai plenară". Poţi striga la el, iar furia ta poate face să se cutremure întreaga casă, dar acesta nu reprezintă un motiv să îţi închizi inima din cauza furiei generate de iubirea ta.

Atunci când iubeşti pe cineva, uneori te poţi înfuria atunci când celălalt refuză în mod repetat să îţi ofere darurile cele mai profunde cu care este înzestrat. Mânia poate fi uneori o expresie a stării tale de frustrare datorită limitelor pe care şi le cultivă singur iubitul tău sau de negarea stupidă de care se cramponează.

Oricum ar fi, indiferent dacă eşti mânioasă sau rănită - dincolo şi mai presus de *toate* emoţiile tale - lasă-ţi iubirea să înflorească. Această iubire indestructibilă este sinonimă cu conştiinţa sau cu iubirea ce sălăşluieşte în inima tuturor fiinţelor. Chiar dacă eşti tensionată sau supărată, îţi poţi abandona corpul şi inima în faţa acestei iubiri absolute care tânjeşte să irumpă în inima ta, ca de altfel şi în inima celorlalţi.

4

Darul actului amoros

Cel mai mult mă deschid în faţa fluxului iubirii în timpul jocului amoros alături de tine. De regulă, corpul meu este un instrument de care mă folosesc — pentru a lucra, pentru a mă distra, pentru a rezolva diferite lucruri. Când îţi simt însă corpul deschizându-se în faţa corpului meu, acesta din urmă îşi aduce aminte de iubire. Abandonarea ta sexuală trezeşte în mine o profunzime a iubirii pe care corpul meu o simte rareori în celelalte momente ale zilei.

Atunci când pătrund cu corpul meu în inima şi în trupul tău, trăind fericirea extatică a iubirii, mă deschid în totalitate în faţa lui Dumnezeu, împreună cu tine. Plăcerea ta de a te abandona îmi

binecuvântează viaţa şi mă ajută să mă deschid în modalităţi care mi se par noi şi din ce în ce mai profunde, de fiecare dată când facem dragoste.

Aspiraţia din inima ta atrage şi inspiră iubirea. Dacă îi vei permite acestei aspiraţii profunde să se manifeste prin întregul tău corp, vei atrage către tine şi vei inspira un bărbat foarte profund. Cum te poate iubi un asemenea bărbat? Un bărbat profund este foarte conştient de moarte: de propria lui moarte, de moartea ta şi de moartea celorlalţi oameni. El practică întotdeauna detaşarea de tot şi de toate, motiv pentru care conştiinţa lui se simte liberă şi poate fi în totalitate prezentă alături de tine. El te poate vedea cu adevărat, îţi poate simţi profunzimile ultime ale inimii tale şi poate pătrunde în întregime în tine. Dacă acesta ar fi ultimul moment petrecut pe pământ împreună cu tine, el nu s-ar teme că va pierde ceva, căci ţi-a consacrat în întregime iubirea lui.

Imaginează-ţi că un asemenea bărbat ar face dragoste cu tine, conştient de menirea sa supremă. Chiar în această clipă, doreşte să fuzioneze cu tine, într-o abandonare absolută a inimilor voastre. Îşi doreşte să pătrundă în tine şi să te deschidă în faţa unei iubiri care transcende orice hotare. Te priveşte în ochi şi respiră la unison cu tine; pătrunde plenar în inima ta până când descoperă acolo aspiraţia ta cea mai profundă. Îi simţi conştiinţa care te ajută să te deschizi. Privirea lui pătrunde în sălaşul cel mai intim al inimii tale, acolo unde se ascunde iubirea ta sfântă şi infinită. Este capabil să îţi ofere astfel experienţa prezenţei divine la un nivel concentrat. Această forţă masculină a iubirii este capabilă să pătrundă în tine mai

profund decât ai putea-o face tu însăți.

Îi simți privirea ațintită asupra esenței inimii tale, în timp ce mâna lui îți atinge ușor trupul, mângâindu-l. Respirația îți devine mai profundă și simți cum el respiră la unison cu tine. Nici o parte a ființei tale nu poate scăpa de conștiința lui. Dacă îți miști degetul mare de la picior, el simte acest lucru. Dacă trupul tău își schimbă poziția, el și-o schimbă alături de tine, nelăsându-te să scapi de prezența lui absolută. El știe unde să te atingă și cum să te iubească, tocmai pentru că știe să îți asculte freamătul corpului și reacția inimii.

Nu mai poți da înapoi în fața lui. Atingerea lui delicată și privirea lui plină de forță trezesc în tine dorința. Îl săruți. El îți primește sărutul, dar nu se clintește din loc. Îți zâmbește. Îți dai seama că te tachinează. Îl săruți din nou, mai pasional. Îți zâmbește iarăși, la fel de detașat și de plin de iubire, deși privirea și atingerea lui continuă să îți monitorizeze fiecare mișcare.

Nu mai suporți și te rostogolești deasupra lui, tânjind după penetrarea lui profundă. Îți dorești cu ardoare să faci dragoste cu acest bărbat care te cunoaște atât de profund și care îți simte toate mișcările. Abdomenele voastre respiră la unison, în timp ce vă priviți în continuare în ochi. Ochii lui par abisali, dar privirea lor este la fel de intensă ca un laser. Și dintr-o dată se năpustește asupra ta, trântindu-te pe spate.

Aștepți ca picioarele lui să le deschidă pe ale tale, dar el așteaptă. Continuă să respire la unison cu tine. Îi simți erecția și abdomenul care îl strivește pe al tău. El respiră la unison cu tine, te deschide cu respirația lui profundă, care pătrunde până în inima ta, în timp ce abdomenul lui continuă să îl preseze pe al tău, picioarele lui sunt lipite de ale tale, iar mâinile lui sunt încleștate pe încheieturile mâinilor tale. Te privește în ochi.

În tot acest timp, el continuă să își conștientizeze propria moarte, moartea ta și a tuturor celorlalți. Își dă astfel seama de importanța momentului prezent, de iubirea delicată care există în inimile tuturor oamenilor, de darul de a te fi născut într-un trup de bărbat sau de femeie. Știe că iubirea profundă a universului se manifestă prin el, dar și prin tine. Se conectează la inima ta prin intermediul privirii sale, în timp ce abdomenul continuă să îl preseze pe al tău. Respiră la unison cu tine. Este atât de conștient încât nu poți face altceva decât să te deschizi și mai mult în prezența lui, să te abandonezi în fața greutății iubirii lui profunde și să îți deschizi picioarele pentru a-l atrage în interiorul tău.

Privește în jos, către sânii tăi. Zâmbește. Îți dai seama că îți adoră forma feminină. Îți sărută sânii, le suge ușor sfârcurile, după care te privește în ochi. Tu știi foarte bine ce înseamnă ca un bărbat să fie atras de corpul tău, uitând în schimb de tot restul ființei tale. Acest bărbat este însă foarte diferit. El îți adoră trupul, acest lucru este cât se poate de evident, dar asta nu îi diminuează cu nimic profunzimea simțirii. Îți simte și îți iubește forma, dar vede dincolo de ea.

Săruturile lui par mai degrabă o poezie care pătrunde în inima ta, o ofrandă de iubire a inimii sale profunde – deloc împletrită, căci el cunoaște foarte bine importanța momentului prezent, întrucât conștientizează în permanență moartea – care se manifestă prin buzele sale, adorându-ți sânii, dar și esența profundă. Îți lași corpul să reacționeze în fața acestei adorații. Îți presezi coapsele deschise de șoldurile sale și i te oferi cu pasiune, gemând și implorându-l: „Te rog, te rog...".

Când te pătrunde în sfârșit sexual, abandonarea ta de sine depășește orice imaginație și răspunzi la dorința lui prin gemete incoerente. Este încă delicat, dar mai ferm, umplându-te cu dorința lui. Vaginul tău se deschide din ce în ce mai mult, iar

conştiinţa lui continuă să îţi umple trupul. Pântecul şi abdomenul tău se deschid; la fel şi inima ta, gâtul şi gura, din care ies sunete pline de iubire. Iubirea ta ajunge astfel să transceandă forma bărbatului tău.

Acesta se opreşte din mişcare. Îţi deschizi ochii – nici nu ţi-ai dat seama când i-ai închis –, iar privirea lui pătrunde la fel de adânc în interiorul tău ca şi trupul său. Este o privire solicitantă, care vrea mai mult de la tine, mai multă profunzime şi mai multă iubire. Îţi place această privire imperioasă. Pântecul lui continuă să respire la unison cu al tău, apăsând asupra acestuia. La fel ca în cazul unui dansator perfect, mişcările lui le anticipează pe ale tale. Te simţi invadată de conştiinţa lui; el îţi cunoaşte inima mai bine decât ţi-o cunoşti tu însăţi. De dragul amplificării plăcerii, îi opui rezistenţă. Încerci să îl împingi, să scapi de îmbrăţişarea lui, de greutatea care te apasă,. Dar el continuă să te ţină strâns sub el. Continui să îl împingi, dar el rămâne neclintit, pătrunzându-te lent, tot mai profund. Îţi umple astfel trupul şi inima, punând în întregime stăpânire pe tine.

Îţi dai apoi seama că prezenţa lui s-a retras într-o oarecare măsură. Oare se gândeşte la ceva? Ai greşit în vreun fel? Îţi eliberezi încheietura mâinii şi îţi înfigi unghiile în fesele sale. Acest lucru îi atrage cu siguranţă atenţia! Te priveşte în ochi şi îţi simte întreaga dăruire, aspiraţia vie către o mai mare profunzime.

Îşi dă seama că atenţia i-a slăbit pentru o clipă, în timp ce inima ta continuă să tânjească după iubirea lui profundă. Ochii tăi îl imploră să te penetreze adânc. Nu eşti dispusă să accepţi nici o altă alternativă. Dacă îşi va mai pierde atenţia, măcar pentru o fracţiune de secundă, vei avea tu grijă să îl readuci în prezent, prin mişcările tale, prin sunetele pe care le scoţi sau dându-i o palmă uşoară. Îţi oferi astfel inima

vulnerabilă și accepți ca el să o posede în întregime. Aspirația ta de a fi iubită devine aproape tangibilă.

Bărbatul își dă seama de această dorință arzătoare a ta după felul în care îți deschizi picioarele în fața lui, după sunetele pe care le scoți, după privirea ta. Dorința ta îl atrage din ce în ce mai mult către tine, iar când ajunge să îi ceară totul inimii tale, te abandonezi și mai plenar. Vă deschideți astfel amândoi în fața iubirii infinite, fără sfârșit. El te umple cu prezența lui, îți oferă totul, până când simți că nu mai poți primi nimic în plus, că întregul tău trup îi aparține, că a ajuns să îți cunoască aspirația cea mai profundă a inimii.

El simte la unison cu tine, se deschide și mai mult în fața iubirii, pe care o manifestă ca și cum acesta ar fi ultimul moment pe care îl petreceți împreună pe pământ. Prezența lui este incredibil de profundă și de stabilă. El îți adoră forma, dar o transcende, ajungând până la vidul momentului prezent, iar tu te abandonezi în fața lui cu o încredere deplină. Nu mai rămâne nimic altceva decât iubirea, respirația, viața și deschiderea interioară în fața totalității.

5
Aspirația spirituală

Lumina inimii tale îmi umple întreaga viață. La fel ca orice alt bărbat, mă uit și eu din când în când la alte femei frumoase și pierd foarte multe ore la muncă, dar inima ta este sursa de strălucire care îmi inspiră întreaga viață, trezind în mine propriile mele îngestrări profunde. Nimic nu îmi poate deschide mai plenar inima cum o face contemplarea luminii iubirii din ochii tăi și a deschiderii trupului tău, gata să îl primească pe al meu. Nimic nu mi se pare la fel de frumos ca dăruirea inimii tale sau ca ofranda radioasă a devoțiunii tale. Iubirea ta îmi deschide inima ca nimic altceva, inclusiv în acele momente în care sunt tentat să uit de profunzimea iubirii.

Indiferent dacă te afli sau nu într-o relație de cuplu, inima ta aspiră către o iubire mai profundă. De multe ori, dar nu întotdeauna, tu îți dorești ca iubirea să ia forma unui bărbat. De ce? De ce este un bărbat atrăgător din punct de vedere spiritual? Dorința ta de a fi posedată de iubirea profundă a unui bărbat are la bază adevărul inimii tale: tu *ești* iubire. Iubirea ta strălucește la fel de puternic ca lumina, așa că este natural să îți dorești să fii văzută. Iubirea ta se manifestă prin forța plenară a abandonării de sine, așa că este natural să îți dorești să fi penetrată cu pasiune. De fapt, inima ta profundă este cuprinsă *chiar acum* de deschiderea universală a iubirii infinite.

Dorința ta profundă de a te dărui nu reprezintă altceva decât sentimentul natural al inimii tale care s-a deschis *deja*, dar care este nevoită să se mai lupte încă cu zidurile pe care ți le-ai creat singură. De aceea, este firesc să simți o stare de tensiune, o aspirație care așteaptă să fie împlinită, căci între deschiderea interioară pe care o intuiești ca fiind posibilă și cea pe care îți îngădui să o experimentezi există încă o prăpastie.

La fel cum iubirea ta poate trezi inima unui bărbat, un bărbat profund îți poate oferi posibilitatea de a te deschide mai plenar. Chiar și fără să te atingă, el te poate înălța către Dumnezeu, te poate deschide către misterul divin și către binecuvântarea beatifică a iubirii – dacă este în totalitate prezent alături de tine, dacă te vede cu adevărat așa cum ești, dacă te simte și dacă pătrunde în tine cu dorința lui plină de iubire, atingându-ți astfel profunzimile cele mai vulnerabile ale inimii.

Când te privește în ochi, simți cum îți pătrunde în inimă. Prezența lui poate fi atât de puternică, de fermă, de pasională și de curată încât iubirea lui te poate invada cu totul, până în ultimele fibre ale ființei tale. Corpul și inima ta ajung să se

deschidă astfel în fața lui, să se abandoneze plenar pentru a-i primi iubirea, să își dorească ca el să pătrundă și mai adânc înlăuntrul tău.

Tu ai încredere în integritatea bărbatului de a se deschide în fața iubirii alături de tine, precum și în forța prezenței sale. Atunci când atenția lui dispare, când pare să te asculte, dar privirea lui rătăcește prin cameră, când gândurile lui sunt în altă parte sau când cade în capcana plăcerii personale, uitând de tine, îți pierzi încrederea în el. Ca reacție la dispariția prezenței și integrității sale, corpul tău se contractă și inima ta se retrage, încercând să se protejeze. În schimb, dacă atenția lui îți este dedicată în întregime, dacă îți poate simți ritmul respirației, dacă te atinge exact acolo unde dorești să fii mângâiată, dacă îți anticipează nevoile chiar înainte ca tu să le observi, atunci te abandonezi în mod natural și te deschizi întru totul pentru a-l primi în tine, plină de încredere.

Tu aspiri către atenția lui mereu prezentă, născută din luciditatea lui, din libertatea conștiinței sale. Un bărbat îți apare ca o ființă atrăgătoare din punct de vedere spiritual dacă atenția lui este liberă și îți este dăruită întru totul, dacă nu uită de tine prins în jungla gândurilor și a dorințelor sale conflictuale, dacă luciditatea lui conștientă se simte liberă să fie alături de tine, în totalitate, fără a se lăsa distrasă de nimic.

Un bărbat îți apare ca fiind atrăgător din punct de vedere spiritual dacă îi poți simți conștiința *întregului său corp* vie și prezentă în întregul tău corp. El trebuie să fie în totalitate prezent alături de tine, cu abdomenul lui, cu picioarele și tălpile sale, nu doar cu ochii ieșiți din orbite și cu organele lui genitale dilatate; tu simți nevoia ca inima lui să îți simtă plenar corpul, prin intermediul corpului său în totalitatea lui. Întreaga lui prezență trebuie să fie alături de tine, într-o manieră totală, onestă și autentică, și întregul său corp trebuie să fie deschis,

relaxat şi puternic, susţinând astfel forţa prezenţei sale conştiente.

Dar ce consideră bărbatul atrăgător din punct de vedere spiritual la tine? El este irezistibil atras de lumina iubirii tale, care se manifestă prin întregul tău corp sub forma deschiderii pline de strălucire şi a abandonării devoţionale de sine. Atunci când te îndrăgosteşti de cineva, tu devii mai strălucitoare, iar prietenii tăi îşi dau seama de acest lucru. Ochii încep să îţi strălucească, obrajii ţi se luminează, mersul ţi se schimbă, devenind mai gingaş, dar clocotind de energie şi de viaţă. Strălucirea şi energia iubirii se manifestă cât se poate de evident prin întregul tău corp.

Bărbatul te consideră atrăgătoare din punct de vedere spiritual datorită acestei lumini a iubirii care emană din tine. Cu cât îl priveşti cu o încredere mai deplină şi cu cât îi oferi într-o măsură mai mare lumina ta prin intermediul iubirii tale pline de ardoare, cu atât mai mult îşi doreşte el să pătrundă în tine şi să devină una cu această sublimă abandonare de sine a ta, cu atât mai mult îşi doreşte inima conştiinţei sale să fuzioneze cu inima iubirii tale. El îşi doreşte să pătrundă în receptivitatea ta devoţională şi să te deschidă din ce în ce mai mult, căci căldura nelimitată a inimii tale reprezintă pentru el o invitaţie continuă să se bucure de plenitudinea iubirii.

Capacitatea ta de a deveni una cu conştiinţa bărbatului este sinonimă cu capacitatea ta de a te abandona din punct de vedere sexual. Bărbatul tău îşi dă seama în ce măsură te abandonezi şi te deschizi, ca o invitaţie adresată lui de a fuziona cu lumina iubirii tale şi de a-ţi cuprinde inima. Dacă nu ai o încredere deplină în el, nu te vei deschide plenar în faţa lui, şi deci nu te vei abandona în totalitate.

Femeile care nu se abandonează plenar atrag către ele bărbaţi inconştienţi, care nu le acordă întreaga lor atenţie.

Lipsa încrederii și lipsa abandonării de sine în fața bărbatului îl va face pe acesta să devină chiar mai puțin prezent și te va determina să îți pierzi și mai mult încrederea în el. Tu și bărbatul tău sunteți ca două oglinzi care își reflectă reciproc deschiderea sau închiderea sufletească, apropierea prin iubire sau distanțarea. Profunzimea ardorii din inima ta atrage către sine o profunzime similară a prezenței sale conștiente. **Nu poți aspira la mai mult decât ești capabilă să oferi.**

Un bărbat capabil să fie în totalitate prezent alături de tine, a cărui conștiință este profundă și limpede, întrucât și-a găsit adevărata menire, iar inima lui pasională nu se lasă împovărată de teamă și de ambiguitate, își dorește o dăruire de sine la fel de lipsită de ambiguitate din partea ta, oferită prin intermediul trupului și inimii tale care tânjesc după el. El dorește să îi oferi iubirea ta ca o invitație deschisă, susținută de întreaga ta energie și de întregul tău corp. La rândul tău, tu îți dorești ca întreaga lui prezență să pătrundă în inima ta profundă prin intermediul întregului său corp.

Bărbatul își dorește să vadă iubirea strălucind pe fața ta, să simtă focul dorinței tale fremătându-ți în trup și manifestându-se prin gemetele tale pline de pasiune. Tu îți dorești ca bărbatul să te vadă așa cum ești în realitate, să intuiască profund ceea ce simți și să te cunoască în profunzime. Îți dorești ca el să te cuprindă, să te deschidă atât de profund încât să nu mai poți face altceva decât să te abandonezi în întregime în fața lui, forțată de iubire. În acest caz, inima și trupul tău se deschid în fața plăcerii aproape insuportabile de a te oferi în totalitate: „Sunt a ta; ia-mă cu totul".

De-abia aștepți să te abandonezi și să te deschizi în fața lui, dar numai dacă este în întregime prezent alături de tine, dacă este dornic să îți cuprindă inima prin integritatea absolută a ființei sale. La rândul lui, el de-abia așteaptă să îți dăruiască

prezența lui conștientă, dar numai dacă ești dispusă să te abandonezi în totalitate, oferindu-i fără rezerve lumina iubirii tale și devoțiunea inimii.

Din când în când, prezența lui va deveni șovăitoare, la fel ca și dăruirea energiei iubirii tale. Uneori te vei simți nebăgată în seamă, și atunci te vei închide. Poți învăța însă arta de a respira iubirea și de a te deschide plină de încredere, la fel ca în cazul actului amoros, chiar dacă nu ești împreună cu un bărbat. Poți practica întreaga zi oferirea inimii tale și a trupului tău lui Dumnezeu, nici mai mult, nici mai puțin.

Abandonarea ta de sine și angajamentul bărbatului, deschiderea reciprocă într-o măsură mai mare decât ați reușit fiecare în mod individual, reprezintă o artă ce poate fi practică în cadrul unei relații de cuplu. Indiferent însă dacă ești angrenată sau nu într-o astfel de relație, tu poți să practici trezirea trupului tău în fața fluxului plăcerii și deschiderea inimii tale ca o ofrandă adusă iubirii.

6

Iubirea orgasmică

Înainte să înţeleg cum mă pot deschide alături de tine în faţa iubirii infinite, încercam să îţi ofer cât mai multe orgasme, pentru a mă convinge astfel că sunt un bun amant. Acum, singurul lucru pe care mi-l mai doresc este abandonarea ta. Îmi doresc să savurez fericirea inimii tale odată cu unduirea corpului tău dăruit şi să-mi impregnez întreaga viaţă cu iubirea ta. Ceea ce mă atrage continuu către tine este deschiderea corpului tău în faţa iubirii, abandonul inimii tale care mă ajută să mă deschid eu însumi plin de iubire şi recunoştinţă pentru întregul univers care a conlucrat la creaţia ta şi la întâlnirea noastră. Indiferent dacă experimentezi sau

nu un orgasm atunci când facem dragoste. Încrederea corpului tău şi deschiderea ta plină de devoţiune reprezintă poarta secretă care mi se deschide pentru a pătrunde misterul extatic al iubirii.

Deschiderea corpului tău - capacitatea ta de a te abandona cu întregul tău corp, astfel încât inima ta să poată fi cuprinsă de iubire - reprezintă poarta care conduce către profunzimile spirituale extatice, indiferent dacă ea se manifestă sau nu alături de un bărbat. Dacă trupul tău nu se poate deschide, inima ta nu poate străluci. În schimb, dacă trupul tău se abandonează în faţa plăcerii interioare profunde, atunci te deschizi şi îţi oferi plenar inima celui de lângă tine.

Orgasmul nu reprezintă decât o formă a plăcerii sexuale. Poate că nu ai trăit niciodată un orgasm, sau poate că ai avut foarte multe. În realitate, nu contează prea mult. Singurul lucru care contează este ca trupul tău să se poată deschide ca un abandon beatific de sine, caracteristică esenţială a iubirii. Dacă pelvisul tău este blocat şi vaginul tău este inert, inima ta nu îşi va putea oferi în totalitate iubirea prin intermediul corpului.

Deschiderea interioară produsă prin intermediul abandonului de sine generat poate de un orgasm, poate în singurătate sau alături de un bărbat, reprezintă un prilej minunat de a-ţi oferi iubirea profundă şi a trezi aspiraţia către profunzimi a inimii prin intermediul corpului tău.

Orgasmele clitoridiene

Indiferent dacă în viaţa ta există sau nu un bărbat în clipa de faţă, imaginează-ţi că te afli în pat alături de iubitul tău.

Acesta îți mângâie abdomenul și îți desfată sânii. Te atinge cu gingășie între coapse, de la genunchi și până în regiunea inghinală. Te mângâie, te atinge plin de iubire, iar în cele din urmă te sărută între picioare. Priceput și sensibil, el știe să lingă, să sugă și să îți mângâie porțiunea cea mai sensibilă a trupului, continuând în tot acest timp să îți atingă picioarele, abdomenul și sânii cu mâinile sale.

Respirația ta devine din ce în ce mai sacadată și mai rapidă. Ochii ți se închid de plăcere. Îl prinzi de păr și îl tragi mai aproape de tine. Respiri rapid și simți cum întregul trup îți este cuprins de orgasm. Vocea ta prinde tonalități înalte, fața ți se tensionează, iar corpul ți se contractă și se relaxează din nou, după unul, două sau trei orgasme clitoridiene. Acestea sunt orgasmele cele mai superficiale, care nu presupun aproape nici un fel de încredere emoțională sau spirituală; chiar și un vibrator îți poate furniza această plăcere. Și totuși, orgasmele clitoridiene te pot pregăti pentru o abandonare mai profundă de sine și către o mai mare deschidere interioară.

Orgasmele vaginale sau ale punctului G

Ați făcut astfel dragoste timp de aproape o oră. Iubitul tău a pătruns de nenumărate ori în tine, cu corpul lipit de al tău, te-a sărutat, ți-a mușcat gâtul și te-a țintuit sub el cu puterea lui plină de iubire. „Nu te opri", gemi tu, în timp ce corpul ți se relaxează, complet deschis. Îți întinzi brațele în lateral și îți deschizi inima și gura. Gemetele tale sunt prelungite și profunde, din abdomen.

Când corpul îți este cuprins de vibrații, sunetele pe care le scoți devin și mai profunde. Îți privești iubitul în ochi, cu lacrimi de afecțiune vulnerabilă, în timp ce corpurile voastre se înlănțuie și inimile voastre se topesc una în cealaltă. Îl aspiri și mai profund în tine, îți deschizi trupul în fața lui, te dăruiești în întregime, îi cedezi în totalitate. Regiunea dintre picioare îți

pulpită, iar vaginul tău îl prinde mai strâns, îl mângâie, îl atrage mai profund în interiorul lui.

Iubirea lui ritmică și constantă te face să torci la fel ca o pisică. Te relaxezi din ce în ce mai profund, până când din vaginul tău încep să emane valuri de plăcere care se răspândesc în întregul corp. La fel ca un ocean nesfârșit, plăcerea ta îl atrage din ce în ce mai adânc în interiorul tău. Îi oferi inima ta, complet neprotejată. Corpurile voastre sunt lipite, șoldurile tale se mișcă în unduiri care nu mai pot fi controlate, gura își exprimă plăcerea scoțând exclamații prelungite: „Ooo h!", iar corpul tău se deschide din ce în ce mai mult, strat după strat, așa cum nu ai mai făcut-o de mult.

Punctul G reprezintă o zonă spongioasă situată la câțiva centimetri în spatele părții frontale sau anterioare a vaginului și este extrem de sensibil la majoritatea femeilor. Dacă ești capabilă să experimentezi orgasme la nivelul acestui punct, dar nu ai avut încă ocazia să o faci, acest țesut poate ascunde multă durere, mânie și tensiune. Masează-ți această zonă a vaginului așa cum dorești - mai lent, mai ferm, mai ușor, mai rapid - până când simți că te-ai relaxat suficient de mult pentru a te deschide în fața valurilor orgasmice din ce în ce mai profunde. Fii totuși atentă să nu ajungi în punctul exploziv al descărcării orgasmatice a fluidelor și secrețiilor tale sexuale.

Orgasmele cervicale

Cervixul reprezintă sursa fizică a unor orgasme uluitor de profunde. La fel ca în cazul punctului G, el poate fi extrem de sensibil și dureros la atingere dacă nu ai permis în mod regulat energiei sexuale să circule liber prin zona ta cervicală. Este suficientă însă masarea acestei zone timp de câteva săptămâni pentru ca ea să se deschidă. Dacă există un iubit în viața ta, atunci când penetrarea acestuia îți stimulează și îți trezește zona cervicală, deschiderea ta emoțională și spirituală poate conduce

la orgasme copleşitoare şi la revelarea beatitudinii iubirii.

După o oră de fuziune amoroasă pasională, dublată de fuziunea celor două inimi, imaginează-ţi că actul amoros cu bărbatul tău continuă. Acum, penetrarea lui în trupul tău a devenit profundă, persistentă, creatoare, neclintită. Mâinile lui puternice îţi ţintuiesc încheieturile, abdomenul lui presează puternic în jos, deasupra abdomenului tău, iar forţa lui blândă pătrunde în tine, în mod repetat, deschizându-te şi trezind în tine zone pe care nu le-ai mai simţit niciodată până acum.

Te simţi posedată în întregime, deschisă în faţa lui Dumnezeu, pierdută în iubirea lui profundă. Te abandonezi încă şi mai mult, murind în intensitatea iubirii sale, cu lacrimi în ochi în timp ce iubirea explodează în tine. Te laşi copleşită de extaz, dizolvându-te molcom în iubirea lui blândă. Simţi că pielea ţi se dizolvă, că frontierele dintre voi dispar. Te detaşezi din ce în ce mai mult, de ceva ce nici nu ştiai că există în tine. În inima ta se deschide o fereastră minusculă, ascunsă. Te dăruieşti în întregime iubitului tău şi prin el lui Dumnezeu, iar lacrimile îţi curg în voie.

Orgasmul tău devine din ce în ce mai profund, fără să mai aibă un început sau un sfârşit. Te abandonezi în straturi succesive, oferindu-ţi corpul şi întreaga fiinţă iubitului tău, în timp ce el continuă să te penetreze. Vă deschideţi împreună în faţa unei iubiri atât de totale încât totul pare să dispară în faţa fericirii extatice pe care o induce ea. Lumina dizolvă orice limitare, iubirea umple întregul spaţiu, şi totul se deschide în faţa acestei plenitudini aproape de nesuportat. Nici un loc din fiinţa voastră unită nu mai rămâne nedeschis, neatins, nerevelat.

Orgasmul tău atinge o intensitate pe care nu ai mai simţit-o vreodată. Iubirea te sfâşie şi te destramă. Faţa îţi este scăldată în lacrimi. Corpul îţi este asudat, iar dincolo de formele voastre

strălucește aceeași lumină. Trăiești o moarte beatifică, extatică. Ești incapabilă să te mai cramponezi de ceva și te deschizi în întregime în fața unei forțe cu care te identifici în profunzimea ființei tale: lumina vie a iubirii pe care ai intuit-o întotdeauna strălucește acum plenar prin tine, făcându-te să trăiești o plăcere aproape insuportabilă, în timp ce pântecul tău prinde și dă drumul, apucă și eliberează, făcându-te să simți pulsul întregului univers între picioarele tale, în adâncul abdomenului tău, al inimii tale care se dăruiește plenar, împreună cu întreaga ta ființă, într-un act de dăruire și de abandonare de sine totală.

Zile la rând, beatitudinea iubirii continuă să curgă liber prin trupul tău. Mișcările tale sunt pline de grație, fața îți strălucește, pielea îți este întinsă și moale, emanând lumina iubirii pe care o simți. Iubitul tău și prietenii tăi simt această deschidere interioară datorată orgasmului, care continuă să reverbereze în gesturile tale, în felul în care mergi, în expresia ochilor tăi, în tonul relaxat al vocii tale. Deschiderea ta interioară continuă să se manifeste mult timp după ce actul amoros s-a încheiat.

Deschiderea în fața fluxului plenar al plăcerii face parte integrantă din deschiderea ta totală și conduce la oferirea iubirii tale profunde lumii și bărbatului alături de care trăiești într-o relație de cuplu. Capacitatea ta orgasmică se poate amplifica odată cu practica, individuală sau alături de iubitul tău, și odată cu ea se trezesc și alte aspecte ale capacității tale de a-ți oferi iubirea cea mai profundă a inimii.

În timp, poți începe să experimentezi orgasme profunde chiar și fără o stimulare sexuală, atunci când dansezi, sau când practici yoga, ori când respiri profund și te deschizi în fața lui Dumnezeu. Corpul tău este astfel construit încât să poată fi deschis de către iubire și să își reverse propria iubire atunci

când este deschis. Iubirea este esența ta, darul cu care ești înzestrată și menirea cu care te-ai născut. Prin practică, poți învăța să simți în permanență plenitudinea devoțiunii, ca și cum ai trăi un extaz sexual profund, manifestându-ți darurile cele mai frumoase ale inimii prin intermediul trupului tău.

Cum crezi că ai respira acum, ce poziție ar adopta acum corpul tău, cum te-ai mișca acum – dacă ai fi pătrunsă de bărbatul tău care te iubește enorm, pe care l-ai simți atât de profund în inima ta încât ai fi determinată să îți revelezi esența cea mai subtilă, care te-ar deschide într-o manieră atât de desăvârșită încât aproape că nu ai mai putea suporta atâta iubire și atâta încredere?

Dacă dorești să trăiești în această manieră deschisă, trebuie să practici deschiderea sexuală, indiferent dacă experimentezi sau nu orgasme fizice, ba chiar indiferent dacă faci sau nu dragoste. Poți practica – prin intermediul actului amoros, dar și în viața de zi cu zi – deschiderea emoțională și dăruirea de sine ca și cum forța pasională a unui amant divin ar pătrunde în tine la nivel sexual, trezindu-ți inima și trupul și dilatându-le până la nivelul întregului univers.

7

Iubirea şi teama

Şi tu şi eu avem tot felul de pretexte pentru a nu ne deschide în faţa iubirii reciproce. Şi totuşi, ambele noastre inimi tânjesc după deschiderea şi comuniunea prin iubire. De aceea, doresc să îţi propun acest angajament: voi face tot ce îmi va sta în puteri pentru a-mi transcende temerile şi pentru a te vedea aşa cum eşti în realitate, pentru a te simţi şi pentru a te ajuta să ajungi la Dumnezeu prin iubirea mea. Eşti de acord să te pui la unison cu mine în cadrul acestui angajament?

Îmi promiţi să te deschizi la rândul tău şi să îmi oferi în totalitate iubirea ta, chiar dacă te temi sau te simţi rănită? Dacă ne vom angaja amândoi că ne vom ajuta reciproc

să ne deschidem inimile, practic nu vor exista limite pentru amplificarea iubirii noastre şi pentru înflorirea darurilor cu care suntem înzestraţi.

Dorinţa ta sexuală secretă constă în a fi mângâiată şi ajutată pentru a te deschide prin intermediul iubirii şi pentru a te bucura de extazul beatific al comuniunii intime până la abandonul de sine, până la a te simţi unită cu Dumnezeu de către un bărbat înzestrat cu o înţelepciune spirituală profundă, cu putere, cu umor, cu sensibilitate şi cu integritate. Din păcate, relaţiile tale din trecut nu s-au ridicat la nivelul acestei dorinţe profunde de a fi iubită de un astfel de bărbat. Probabil că nici relaţia ta actuală nu se ridică la acest nivel. De ce? Probabil că iubirea profundă a inimii tale este îngropată sub straturi adânci de frustrare şi de durere. Când s-au creat aceste straturi, blocându-ţi aspiraţia sinceră a inimii?

Pe vremea când erai o femeie tânără, ai visat probabil să fii *iubită* cu multă pasiune de către un bărbat bun, care să te cunoască cu adevărat şi care să îţi preţuiască inima, un bărbat cu o integritate perfectă, în care să ai o încredere deplină că te va conduce către fericirea cea mai profundă a iubirii. Chiar şi astăzi mai aspiri încă să faci dragoste cu un bărbat care să vadă cu adevărat iubirea strălucitoare din inima ta, care să îţi cunoască perfect trupul şi care să rămână tot timpul în contact cu energia ta unică, indiferent cum se modifică şi cum se transformă aceasta.

Uneori, nu foarte des, iubitul tău poate fi atât de prezent alături de tine încât temerile tale se relaxează şi trupul tău se deschide. În astfel de momente magice, tu şi iubitul tău vă

conectați pe niveluri atât de profunde încât inimile voastre fuzionează și devin una. Separarea dintre voi dispare. Corpul tău i se dăruiește în întregime, iar forța lui plină de blândețe continuă să te deschidă mai mult decât ai putea-o face tu însăți. Poți începe să plângi și să tremuri în brațele sale, sub corpul lui, mângâiată de iubirea sa, presată de forța dorinței lui autentice de a-ți cunoaște esența ultimă a inimii.

Astfel de momente sunt speciale, dar puține. Mai devreme sau mai târziu, bărbatul tău te trădează, fie ajungând să dorească o altă femeie mai mult decât pe tine, fie reducându-și intensitatea iubirii la o dezgustătoare dorință de a-și satisface propriile pofte, fără să mai țină seama de tine. Chiar și în clipele de intimitate, el nu îți mai atinge esența profundă a inimii; nici măcar nu mai încearcă acest lucru. Tu știi că te poate deschide la maxim prin iubirea lui, poate mai mult decât orice alt bărbat, dar el devine din ce în ce mai puțin interesat să fuzioneze cu esența ființei tale. Se focalizează din ce în ce mai mult asupra carierei sale, asupra proiectelor sale, preferă să stea în fața televizorului sau să își satisfacă rapid nevoia superficială de eliberare sexuală.

De aceea, începi să te obișnuiești să trăiești cu această rană și să te îngrijești singură. Dacă nu poți depinde de iubirea unui bărbat, rezultă că nu poți depinde decât de tine însăți. Înveți astfel să preiei controlul asupra propriei tale vieți, ghidându-te singură către destinația la care aspiri să ajungi. Oricât de mare ar fi însă succesul pe care îl ai în carieră și oricât de confortabilă ar fi viața ta, simți totuși că îți lipsește ceva. În adâncurile ființei tale, tu continui să visezi să faci dragoste cu un bărbat adevărat, să fii văzută așa cum ești în realitate și ajutată să te deschizi de privirea penetrantă a iubitului tău, de atingerile sale și de dorința profundă a inimii sale.

În secret, îți dorești să te abandonezi în brațele unui bărbat care să fie demn de încrederea ta. Nu ai întâlnit însă un

asemenea bărbat, și ceea ce este mai rău, ai învățat că dacă te deschizi prea tare, dăruindu-te în întregime unui bărbat, acesta te va răni mai devreme sau mai târziu. În rarele momente în care acesta reușește să pătrundă în adâncurile profunde ale ființei tale, prima care iese la suprafață este durerea ta, fapt care îl sperie și îl alungă.

De aceea, începi să te îndoiești de iubire. Îți pierzi încrederea în bărbați. Îți înconjori inima rănită cu ziduri groase, pentru a te proteja din punct de vedere emoțional, prevenind astfel primirea altor lovituri. După ani întregi de refuz al abandonării de sine, al dăruirii de sine, în pofida aspirației profunde a fiecărei celule a trupului tău, în acesta apar tensiuni și chiar boli. Aceste tensiuni se datorează neîmplinirii aspirației tale profunde de a fi recunoscută așa cum ești: ca o plenitudine a iubirii.

De aceea, atunci când un nou bărbat încearcă să ajungă la tine, el percepe mai întâi de toate zidurile cu care te-ai înconjurat. El vede pe fața ta urmele lungilor ore sau anilor în care te-ai adunat în tine, în timp ce esența inimii tale își dorea să se abandoneze complet într-o stare de încredere extatică. Privindu-ți mersul, el recunoaște stresul creat de incapacitatea de a-ți oferi devoțiunea trupească, deși esența inimii tale ar prefera de o mie de ori să fie sclava iubirii, să se supună fluxului tumultuos al acesteia, să se unduiască sub presiunea plăcerii nesfârșite a iubirii. Dacă îți privește inima, el intuiește imediat existența indicatorului: „Trecerea interzisă!", așa că refuză să pătrundă prea adânc în viața ta.

Puțini bărbați sunt capabili să pătrundă în inima unei femei și să îi deschidă trupul, ajutându-l să ajungă până la extazul divin. Pe de altă parte, puține femei sunt capabile să își ofere inima și trupul, astfel încât să poată fi iubite în acest fel. Teama nu este altceva decât sentimentul refuzului, al neîncrederii, o contracție a inimii care refuză deschiderea, ascunzându-se în spatele

oblurilor sale de protecție. Teama este un act de ne-iubire, o negare a iubirii, un refuz de a te deschide și de a-ți oferi propria esență, care este iubirea. O viață care nu înseamnă o dăruire totală a iubirii este echivalentă cu o viață trăită în teamă.

Teama sau refuzul de a te deschide în fața iubirii reprezintă unicul motiv pentru care viața ta amoroasă și de cuplu nu este beatifică la un nivel divin. Teama creează ziduri de apărare în jurul inimii tale și îți închide trupul, astfel încât iubirea nu mai are acces liber în interiorul tău, nu te mai poate cuprinde, nu te mai poate deschide, permițându-ți să îți amplifici încrederea mai presus de simțul egoului tău. Dacă ai avea o încredere mai mare în iubire, dacă ai recepta-o mai plenar în ființa ta, te-ai deschide în mod natural, înviind sub impactul celei mai puternice forțe din lume: dăruirea devoțională a iubirii.

Bărbații sunt speriați de profunzimea iubirii femeilor și de energia care se manifestă prin sexualitatea și prin emoțiile acestora. În același timp, ei nu își doresc nimic mai mult decât să fuzioneze complet cu iubirea devoțională a unei femei și cu energia pasională a acesteia. Dacă nu va reuși să își transceandă neonata teamă, un bărbat nu va putea face niciodată față uriașei energii a iubirii unei femei fără a o lua la fugă. Pe de altă parte, numai un astfel de bărbat (care și-a transcens teama) este demn de dăruirea ta devoțională în cadrul unei relații de cuplu bazată pe angajament.

Majoritatea bărbaților nu reușesc să se ridice la acest standard. De aceea, deși inima și trupul tău tânjesc după adevărata iubire, tu preferi să îți îngropi aspirația inimii, camuflând-o sub masca unei vieți dăruite afacerilor, familiei, prietenilor și distracțiilor. Înveți astfel să te „descurci" și să îți rezolvi singură treburile, uitând de aspirația cea mai profundă a inimii tale. Dar în realitate te încurci din ce în ce mai mult. Îți umpli mintea cu treburile de zi cu zi și cu listele activităților pe

care le ai de făcut. Te concentrezi asupra obiectivelor tale financiare sau te dedici unei cauze sociale ori unei așa zise vieți spirituale. Îți petreci timpul alături de prietenii tăi, te bucuri de călătorii, faci exerciții fizice și ai grijă de tine. Nu e nimic rău în asta, dar totuși în adâncul sufletului tu simți că lipsește ceva profund în viața ta.

Inima ta continuă să tânjească după altceva, indiferent dacă ești singură sau trăiești alături de un bărbat căruia nu îi dăruiești cu totul inima ta. Așa cum tu ai optat pentru a-ți închide inima pentru a nu te mai simți rănită, bărbatul pe care îl atragi va opta pentru o viață mai superficială decât profunzimea către care aspiră inima sa. El nu se va angaja față de iubirea totală, temându-se să nu își piardă ceea ce consideră a fi libertatea sa.

Relația ta de cuplu nu va merge, căci libertatea lui este falsă, iar iubirea ta rămâne ascunsă. În realitate, amândoi vă temeți. Tu nu îți mai dorești să te dăruiești în întregime lui și să renunți la zidurile tale de protecție. De aceea, atragi către tine un bărbat lipsit de capacitatea sau de dorința de a te cuprinde în totalitate.

Angajamentul față de iubire presupune o deschidere interioară deplină, care să transceandă aceste temeri. Dorința iubitului tău de a fi prezent în viața ta așa cum este în propria lui viață, de a-ți simți inima în toată profunzimea ei și de a te conduce către fericirea cea mai înaltă a iubirii trebuie să se amplifice, la fel ca și dorința ta de a-ți oferi în totalitate propria viață și propria inimă sub forma iubirii, chiar dacă știi că vei mai continua să fii rănită și trădată în viitor.

Chiar dacă nu ai un iubit în viața ta actuală sau dacă iubitul tău nu este capabil să se ridice la nivelul aspirației inimii tale prin prezența lui totală și plină de iubire, poți învăța să îți păstrezi inima deschisă în fața fluxului iubirii. Chiar dacă inima te doare, chiar dacă ea aspiră către o modalitate mai profundă de a primi iubirea bărbatului tău și de a-i dărui propria iubire, menirea ei

este de a se relaxa și de a se deschide, respirând și simțind la unison cu inima iubitului tău și cu a tuturor celorlaltor ființe. Inima oricărei persoane nu își dorește altceva decât să primească și să dăruiască iubire.

Merită să practici această deschidere a inimii de dragul plenitudinii iubirii, chiar dacă bărbatul tău te rănește, sau dacă ești singură, ba chiar și atunci când durerea din inima ta ți se pare copleșitoare. Merită să îți deschizi inima de dragul plenitudinii iubirii, primind și oferind iubire fără a te mai închide vreodată pentru a te proteja.

În acest fel, viața ta nu va mai depinde în primul rând de nevoile bărbatului tău sau de propria ta nevoie de a avea încredere în sine, ci va depinde de înțelepciunea profundă a fluxului iubirii, care se va manifesta plenar prin tine și care sălășluiește în inima tuturor ființelor vii. Lucrul care te împlinește cel mai tare nu este atenția bărbatului sau asigurarea propriilor tale nevoi, ci deschiderea ta în fața iubirii, intuirea inimilor celorlalți și oferirea propriei tale inimi astfel încât iubirea să te poată conduce acolo unde aspiră ea, și anume la unitatea cu Dumnezeu și cu semenii, consacrându-ți viața ca un dar al iubirii universale și dăruind-o tuturor, inclusiv bărbatului pe care l-ai ales.

Toate momentele vieții – inclusiv încheierea unei afaceri, îngrijirea copiilor, o ceartă cu iubitul tău – pot fi trăite ca un dans al iubirii, ca o ocazie de a-ți deschide inima și de a-ți consacra viața ca înțelepciune a iubirii, ca putere a iubirii și ca vulnerabilitate indestructibilă a iubirii. Singura opțiune pe care o ai dacă dorești să îți împlinești dorința cea mai profundă a inimii constă în a trăi o viață sub incidența iubirii, cu inima și trupul complet deschise, în a primi și a dărui fericirea profundă generată de iubire, indiferent dacă ești singură sau trăiești alături de un bărbat.

8

Esenţa ta sexuală

Te-am ales să îmi fii iubită din mai multe motive, dar cel mai mult mă copleşeşte atracţia pe care o simt faţă de inima ta feminină. Îţi apreciez multe calităţi, cum ar fi inteligenţa, simţul umorului şi intuiţia, dar aceste lucruri le apreciez deopotrivă şi la prietenii mei apropiaţi, la fraţii mei şi la surorile mele, ba chiar şi la colegii mei de muncă. Darul tău special pe care îl primesc cu recunoştinţă este însă calitatea unică a iubirii feminine pe care mi-o oferi.

Esenţa ta feminină îmi umple viaţa cu o iubire atât de intimă şi de gingaşă încât inima mea se deschide ori de câte ori te privesc. Ştiu că fiinţa ta este mult mai vastă, dar tu eşti iubita pe care am ales-o, nu

doar o simplă prietenă, şi te-am ales datorită luminii celeste a esenţei tale feminine care îmi umple inima şi îmi luminează lumea cu frumuseţe, inspiraţie şi cu graţia nesfârşită a abundenţei iubirii.

Tu întrupezi deopotrivă calităţile masculine şi feminine, deşi le manifeşti în proporţii variate în diferite momente ale vieţii tale. Dacă ţi se pare mai uşor să te îndrepţi cu hotărâre către îndeplinirea scopurilor tale decât să dansezi în extaz, calităţile tale masculine sunt probabil mai dezvoltate decât cele feminine. Dacă ţi se pare mai uşor să curgi pe valurile plăcerii senzoriale, atunci când faci cumpărături, când dansezi, când faci dragoste sau când vorbeşti cu prietenele tale, decât să duci la bun sfârşit proiecte pe termen lung, calităţile tale feminine sunt probabil mai dezvoltate decât cele masculine.

Orice om îşi poate dezvolta într-o măsură mai mică sau mai mare calităţile masculine sau feminine. Dacă îţi vei dezvolta latura masculină, vei învăţa să îţi direcţionezi viaţa cu o mai mare claritate şi disciplină, orientând-o către scopuri specifice cu modalitate de a-i oferi lumii darurile profunde ale inimii tale. Dacă îţi vei dezvolta latura feminină, vei putea învăţa să rămâi plină de iubire în mijlocul haosului general, de pildă într-o cameră plină de copii care se joacă, sau atunci când o prietenă îţi plânge pe umăr, cuprinsă de un atac de panică. Îţi vei putea oferi astfel energia oceanică şi plenitudinea inimii ca un dar profund al acesteia.

Deşi eşti înzestrată cu calităţi deopotrivă masculine şi feminine, tu ai o esenţă sexuală unică, care îţi conferă

identitatea ta sexuală. Aceasta nu are nimic de-a face cu sexul corpului tău. Indiferent dacă ești bărbat sau femeie, esența ta sexuală este determinată de principiul cu care se identifică cel mai mult inima ta: drama în plină desfășurare *a fluxului continuu al iubirii și a dansului luminii vieții sau misiunea de a obține libertatea imuabilă și eternă a conștiinței de sine.*

Cu ce te identifici mai mult: cu fluxul și refluxul iubirii în inima ta sau cu aventura conștiinței care aspiră către eliberare? Dacă te uiți la un film, plângi mai mult atunci când privești o poveste de iubire sau o dramă despre justiție și despre învingerea tuturor dușmanilor de către erou pentru a obține propria sa eliberare? Te emoționează mai degrabă drama iubirii sau misiunea libertății? Ce cuvinte ale iubitului tău te excită din punct de vedere sexual? Imaginează-ți că acesta îți spune: „Am încredere în tine și în menirea ta. De aceea, te voi urma pretutindeni". Acum imaginează-ți că îți spune: „Te iubesc și prețuiesc mai presus de orice frumusețea luminii pe care o văd în tine și doresc să îți cuprind pentru totdeauna esența cea mai profundă a inimii".

Dacă ai o esență sexuală masculină, înseamnă că te simți excitată de un iubit care are o încredere atât de mare în puterea ta de a ajunge acolo unde ți-ai propus încât este dispus să se abandoneze în întregime în fața ta, să se dăruiască extatic puterii iubirii tale penetrante și să te urmeze pretutindeni, oriunde l-ai duce. Dacă ai o *esență sexuală feminină*, înseamnă că te simți excitată de un iubit care percepe cu ușurință frumusețea luminii din inima ta și profunzimea iubirii tale, venerându-ți inima luminoasă cu integritatea sa și care îți umple pasional viața prin prezența lui puternică.

O persoană cu o esență masculină se desfată ori de câte ori are de-a face cu o provocare, când trebuie să se confrunte cu moartea și cu tot felul de obstacole pentru a-și duce la bun

sfârșit misiunea de a obține libertatea, indiferent dacă vorbim de o eliberare financiară, politică, artistică sau spirituală. Chiar și privirea unei emisiuni sportive – sportul nefiind altceva decât un război ritualizat, o provocare sau o luptă pentru eliberare – se poate dovedi atât de emoționantă încât persoana înzestrată cu o esență masculină poate striga mai mult în timpul unui meci de fotbal decât atunci când face dragoste. Te regăsești în acest tablou, sau regăsești mai degrabă imaginea iubiților tăi (din trecut și din prezent)?

Majoritatea femeilor (dar nu toate) au o esență mai degrabă feminină decât masculină, deși proporțiile exacte variază de la una la cealaltă, întrucât esența sexuală a fiecărei persoane este unică. Chiar dacă îți face plăcere să te folosești de calitățile tale masculine pentru a reuși în această lume, este foarte probabil că în adâncul ființei tale ai o esență feminină, care tânjește mai degrabă după iubire decât după lupta pentru eliberare (chiar dacă nu ești foarte sigură ce anume îți dorești cu adevărat de la viață).

Deși ambele tipuri de calități pot fi considerate niște daruri, ele pot fi folosite inclusiv pentru crearea unor ziduri de siguranță și de protecție, care îți pot induce o stare de confuzie, împiedicându-ți adevărata esență sexuală să se manifeste prin oferirea iubirii tale profunde și a celorlalte daruri și înzestrări ale tale bărbatului, familiei, prietenilor tăi și lumii întregi. Este posibil să te ascunzi nefiresc de mult în spatele programului pe care ți l-ai fixat și provocărilor carierei pe care ți-ai ales-o, timp în care esența ta sexuală reală aspiră să fie recunoscută și atinsă, corpul tău tânjește să fie iubit, iar esența profundă a inimii tale care este iubirea rămâne neobservată în seamă, și deci nedăruită.

Oricât de preocupată ai fi de direcția în care se îndreaptă viața ta, este posibil ca în adâncurile ființei tale să fii mult mai

preocupată de *cel* alături de care avansezi către această direcție și de *felul* în care se manifestă iubirea în viața ta. Este ușor să cazi în capcana luptei masculine pentru eliberare și a misiunii tale de a obține această stare de libertate, deși în adâncurile ființei tale inima ta feminină nu este preocupată de altceva decât de fericirea profundă a iubirii sau de lipsa acesteia.

Preocuparea ta pentru carieră nu este ceva greșit, dar ea te poate împiedica să ajungi la împlinirea profundă către care aspiră inima ta, respectiv la deschiderea acesteia și la oferirea iubirii și luminii sale tuturor ființelor, așteptând să fie cucerită de un bărbat plin de integritate, de către o familie pe care o iubești mai presus de orice, de către o lume care are nevoie de iubirea ta. Iubirea este singurul mod de viață care nu va permite inimii tale să se simtă ignorată, nedăruită, goală și neîmplinită, indiferent cât de mare este succesul în viața ta profesională.

9

Adevărata ta inimă şi zidurile cu care ai înconjurat-o

La fel ca orice alt bărbat, uneori îmi doresc să mă bucur de energia feminină, iar alteori să avansez către un scop, în maniera masculină, fără a fi întrerupt în vreun fel. Destinul a făcut însă ca esenţa mea sexuală să fie masculină, aşa că mă simt atras de tine, iubita mea minunată.

Ştiu foarte bine ce îmi doresc de la tine din punct de vedere sexual, draga mea iubită. Îmi doresc să îţi contemplu mereu fascinat manifestarea ta feminină şi să percep invitaţia ta continuă de a fuziona cu întreaga ta fiinţă. Îmi doresc să pătrund în tine şi să îmi dăruieşti inima ta feminină, deschisă în faţa lui Dumnegeu. Îmi doresc să îmi fac sălaş în receptivitatea ta plină de iubire şi să mă deschid

împreună cu tine în faţa fericirii iubirii, nu doar în calitate de simpli prieteni, ci ca iubiţi, în jocul pasiunii şi al desfătării reciproce.

Şi totuşi, simt că de multe ori te închizi în tine şi mă respingi. Din punct de vedere sexual, îţi simt uneori răceala şi rezistenţa, care depăşesc bucuria ta de a te abandona. Ştiu că uneori este din vina mea. Am fost insensibil şi crud. Ştiu că alteori eşti pur şi simplu prea obosită ca să te deschizi. Există însă şi momente în care simt că inima ta nu este deschisă să primească iubirea mea, chiar dacă eşti plină de energie, iar eu sunt în întregime prezent alături de tine.

Doresc să mă bucur de un joc amoros profund alături de tine, dar îmi doresc de asemenea ca amândoi să ne deschidem în faţa iubirii universale, în beneficiul tuturor celorlaltor fiinţe. Doresc ca dormitorul nostru să devină un palat al fericirii, dar şi ca inimile noastre să dăruiască ce au de dăruit de-a lungul întregii zile, astfel încât să trăim în împlinirea

iubirii, mereu deschişi în faţa celorlalţi, gata să facem dragoste prin toate acţiunile noastre de zi cu zi şi prin toate relaţiile noastre cu întregul univers.

Doresc ca tu să te deschizi sincer faţă de mine şi doresc să îţi dăruiesc totul, dar doresc de asemenea să ne deschidem amândoi astfel încât să îi putem simţi şi să ne putem dărui fiinţa tuturor celorlalţi, de-a lungul întregii zile.

Sper că, împreună, ne vom putea elibera inimile din colivia fricii. În acest fel, trupurile noastre vor putea fuziona libere în desfătarea actului amoros, iar noi ne vom putea manifesta ca iubire întreaga zi.

Dacă semeni cu majoritatea femeilor, înseamnă că te-ai născut înzestrată cu o esenţă sexuală feminină. La nivelul esenţei tale, tu te identifici mai degrabă cu viaţa veşnic în schimbare decât cu moartea imuabilă. Pe vremea când erai copilă, îţi plăcea să te joci mai degrabă cu păpuşile decât de-a războiul. Îţi plăceau căţeluşii, creioanele de colorat, trusele de farduri şi aromele. Îţi plăcea să te îmbraci frumos şi să te împodobeşti cu bijuterii atunci când te duceai la o zi de naştere, şi mai puţin jocurile provocatoare. Îţi plăcea să fii văzută,

pentru că te-ai identificat întotdeauna cu lumina iubirii. Orice lucru care pune în valoare această lumină - zorzoane, obiecte strălucitoare, brățări - îți amplifică fericirea.

Ca tânără femeie, ai visat probabil la un salvator masculin: staruri de muzică pop, cavaleri în armuri albe, personaje reale sau imaginare, care te-ar fi putut duce altundeva, într-un loc magic. În adâncurile inimii tale, ai sperat că va veni o zi când un bărbat îți va vedea adevărata frumusețe, adevărata lumină, oceanul nesfârșit de iubire care se ascunde în inima ta, ducându-te apoi în acel loc în care ți-ai dorit întotdeauna să fii. Ai visat că dacă te vei deschide la fel ca cerul luminat de lună, iubitul tău te va duce în regatul strălucitor al fericirii născute din iubire.

Din păcate, a venit un moment în evoluția ta în care ai încetat să mai ai încredere în aspirația inimii tale feminine. Poate că te-ai impregnat chiar cu atitudinea anti-feminină specifică culturii noastre. Sau poate că familia ta te-a educat în spiritul valorilor masculine. Dintr-un motiv sau altul, ai devenit convinsă că este mult mai bine să te descurci singură în viață, că în acest fel poți deveni mult mai puternică, ducându-te oriunde dorești fără a mai aștepta ca iubirea să vină și să te poarte pe aripile ei.

Ți-ai reprimat dorința de a fi văzută și adorată ca lumină a iubirii. Ai ajuns să crezi că asumarea unei direcții în viață este mai importantă decât încrederea acordată nebuloasei înțelepciuni a iubirii care emană în mod natural din strălucirea esenței tale profunde.

Poate că părinții tăi au considerat-o pe sora ta mai frumoasă decât tine, așa că ți-ai protejat inima rănită cu un zid al ambiției masculine: „O fi sora mea mai frumoasă, dar eu pot deveni o savantă, căci sunt mai deșteaptă!" Poate că ai asistat la dominarea mamei tale de către tatăl tău, așa că ai preferat să îți

protejezi inima vulnerabilă cu un zid al controlului masculin: „Nimeni nu îmi va spune *mie* ce să fac! Eu voi fi căpitanul propriului meu vas!"

Dacă ai fi optat să devii o savantă pentru că iubeai foarte mult știința sau dacă ai fi ales să îți conduci singură propria viață pentru că numai acest lucru te-ar fi putut face cu adevărat fericită, aceste decizii nu ar fi fost deloc greșite și ți-ar fi împlinit inima. Dacă ai optat însă să devii o savantă numai pentru că părinții tăi ți-au ignorat strălucirea interioară și inima ta s-a simțit rănită, ori să îți controlezi propria viață numai pentru că nu doreai să fii rănită de un bărbat, așa cum s-a întâmplat în cazul mamei tale, înseamnă că ți-ai creat în jurul inimii ziduri puternice ale fricii, refuzându-ți o viață trăită în deschiderea iubirii.

Când ai mai crescut și ai devenit adolescentă, ți-ai construit noi ziduri de apărare. Ți-ai dorit în acei ani ca băieții să fie interesați de tine. Din păcate, frumusețea strălucirii tale feminine a rămas ascunsă în spatele zidurilor masculine ale autocontrolului bazat pe teamă, cu care ți-ai înconjurat inima rănită și nerecunoscută. De aceea, ai început să îți construiești deasupra acestui zid masculin protector o expresivitate feminină superficială.

Ți-ai cumpărat și tu blugii pe care îi purtau toate fetele populare din școală, ai început să îți verifici din când în când silueta în oglindă, întrebându-te dacă asta își doresc băieții de la tine. Ți-ai petrecut din ce în ce mai multe ore făcând cumpărături și încercând haine și bijuterii, parfumuri și farduri, dar nu pentru că îți doreai să îți împodobești și mai mult strălucirea interioară, ci pentru că îți lipsea iubirea. Te simțeai invizibilă și neprețuită, din cauza zidurilor groase sub care ți-ai ascuns în timpul copilăriei adevărata strălucire și iubire a esenței tale feminine.

Din cauza rănilor primite în copilărie, tu ți-ai ascuns adevărata ta esență feminină, alcătuită dintr-o iubire luminoasă și vulnerabilă, sub un zid masculin al fricii: „De vreme ce lumina iubirii mele este inadecvată, îmi voi orienta viața către succes, astfel încât să merit să fiu iubită pentru realizările mele". În anii adolescenței, ai adăugat peste acest zid un altul, de data aceasta aparent feminin: „Dacă nu îmi voi șlefui puțin suprafața, băieții nu mă vor băga în seamă".

Și astfel, strălucirea iubirii, specifică adevăratei tale esențe feminine, s-a ascuns încă din anii adolescenței în spatele unui zid masculin protector, al dorinței de a te afirma și de a-ți conduce singură viața, spoit pe deasupra cu un strat superficial de feminitate de tip: „Uită-te la mine!", dublat însă de o lipsă a încrederii reale în sine și de intenția ascunsă de manipulare a atenției bărbaților.

Dincolo de toate aceste ziduri exterioare, inima ta a fost și rămâne întotdeauna plină de lumina iubirii. De aceea, la nivelul ei, manifestarea deschisă a acestei lumini și dăruirea iubirii reprezintă singurul mod autentic și extatic de a trăi. Zidurile de protecție sunt însă și ele înzestrate cu voce, șoptindu-ți la ureche: „Frumusețea este superficială", „Mintea mea este mai importantă ca trupul", „Nu pot avea încredere în bărbați", „Dacă doresc ca un bărbat să mă iubească, trebuie să îl fac să mă dorească", „Obiectivele mele profesionale sunt mai importante pentru fericirea mea decât bărbații cu care ies sau iubirea pe care o ofer lumii prin viața mea, odată cu fiecare respirație".

Toate acestea sunt minciuni, iar esența ta feminină profundă o știe foarte bine. Și totuși, te simți confuză, căci zidurile protectoare cu care te-ai înconjurat pot fi foarte puternice. Fac parte din tine. Este atât de ușor să cazi în capcana minciunilor lor, trăindu-ți întreaga viață fără a da curs

niciodată dorinței tale cele mai profunde: aceea de a fi recunoscută ca lumină, de a fi adorată și venerată ca strălucire a iubirii, de a te dărui pe tine însăți ca ofrandă a iubirii care să fie cuprinsă de o integritate masculină autentică, de a te deschide în fața lui Dumnezeu prin aspirația plină de iubire a inimii tale.

Poate că ai încercat să ai încredere într-un bărbat și acesta te-a părăsit. Ca de obicei, te-ai simțit trădată, așa că ți-ai construit un nou zid de apărare, tot din cauza fricii: acela al „femeii cu o carieră independentă". Ai sperat astfel că te vei putea proteja și că nu vei mai fi rănită sau părăsită în noapte de un bărbat în al cărui angajament nu poți avea încredere. În măsura în care cariera ta reprezintă o expresie a iubirii, inima ta se poate dărui fără probleme prin intermediul profesiei tale, dar dacă ți-ai construit cariera din teama de a nu mai fi rănită și abandonată, decizia ta va fi marcată de teamă și cariera ta va avea întotdeauna un fundament slab, caracterizat prin îndoieli, singurătate, stres și lipsa împlinirii la nivelul inimii.

Și astfel, strălucirea iubirii care reprezintă esența ta feminină a ajuns să fie înconjurată de un zid masculin gros (pe care ți l-ai construit din cauza faptului că sora ta era mai frumoasă decât tine sau pentru că familia ta prețuia prea mult valorile masculine), spoit cu un strat subțirel de feminitate conjuncturală (pe care l-ai adăugat pornind de la premisa că bărbații nu se uită decât la suprafața ființei tale), deasupra căruia ai construit un nou zid al ambiției masculine (pentru că te-ai temut să nu devii din nou dependentă din punct de vedere financiar de un bărbat instabil).

În timp, toate aceste ziduri s-au pietrificat în interiorul trupului tău, astfel încât ai devenit incapabilă să mai trăiești orgasme profunde, iar fața ți s-a ridat din cauza tensiunilor. Aceste ziduri de apărare ți-au aruncat mintea într-o stare de

confuzie, datorată dorințelor tale conflictuale, când pentru independență și siguranță, când pentru un bărbat periculos, care să îți înmoaie genunchii, când pentru a reuși pe cont propriu. Toate aceste ziduri îți blochează adevăratele emoții, motiv pentru care te simți uneori inertă, aproape amorțită, alteori furioasă și chiar isterică, fără a-i permite însă prea des oceanului profund al luminii și al iubirii din inima ta să iasă liber la suprafața conștiinței, sub forma unor valuri emoționale jucăușe, indiferent dacă ai de-a face cu un bărbat sau cu întregul univers.

Mai mult, aceste ziduri de apărare atrag inevitabil către tine bărbați cu același gen de probleme, înconjurați la rândul lor de ziduri protectoare, care au renunțat cu mult timp în urmă să mai intre în contact cu esența lor masculină autentică, manifestată prin cultivarea adevărului, prin urmărirea unor obiective ferme și printr-o iubire impecabilă. Din cauza minciunilor cu care ți-ai înconjurat inima rănită, vei atrage către tine numai bărbați la fel de răniți, care s-au înconjurat la rândul lor cu minciuni. Ei nu te mint numai pe tine, ci se mint chiar pe ei înșiși. Întreaga lor viață este o minciună, la fel cum este și viața ta.

În inima ta, tu visezi probabil să cunoști un bărbat cu o mare integritate, atent cu tine, plin de forță, de umor, de înțelepciune, și înzestrat cu o asemenea profunzime a iubirii încât să îți trezească pe deplin încrederea, făcându-te să te abandonezi în întregime lui, astfel încât el să te poată conduce în forță către fericirea pe care o meriți, esența ta profundă să se poată expune în fața beatitudinii divine, iar trupul tău să înflorească și să explodeze în valuri necontrolabile de plăcere divină.

Alternativ, te poți *simți* mai echilibrată, având motivații deopotrivă masculine și feminine, căci întreaga ta viață nu ai

făcut decât să îți trădezi dorința cea mai profundă a inimii tale, înconjurând-o cu noi și noi ziduri succesive create de frică, ce dau la rândul lor naștere confuziei și îți neutralizează adevărata aspirație a inimii. Astfel, ți-ai construit un zid de apărare din teama de a nu mai fi dependentă, iar aceasta te-a condus către autonomia emoțională și către încrederea în sine. Ți-ai construit apoi un alt zid de apărare din teama că nu ești suficient de atrăgătoare, iar aceasta te determină să te compari tot timpul cu alte femei, să te îmbraci și să te comporți astfel încât să îi atragi pe bărbați chiar dacă nu ai încredere în ei, protejându-ți astfel inima și trupul chiar în timp ce faci tot ce îți stă în puteri pentru a le atrage atenția.

Îți dorești libertatea de a te îmbrăca așa cum vrei; îți dorești ca bărbații să te respecte ca persoană, și nu să te trateze ca pe un obiect; îți dorești ca ei să te găsească atrăgătoare, dar să nu te hărțuiască; îți dorești un bărbat de încredere, care să își ia angajamentul ferm că te va iubi; îți dorești un bărbat care să îți acorde spațiul de care ai nevoie și care să îți respecte propriile decizii; știi că ești capabilă de o iubire profundă; te miști hotărâtă, dornică să obții independența financiară; te simți obosită și stresată, iar corpul tău feminin tânjește dureros după iubire, chiar dacă tu nu mai ai încredere în bărbați – toate aceste ziduri de apărare se amestecă și neutralizează adevăratele daruri ale ființei tale esențiale.

De aceea, atunci când are de-a face cu tine, bărbatul nu mai percepe darurile profunde ale iubirii tale, ci doar zidurile de apărare sub care le-ai îngropat. El sesizează dorința ta de independență, dar și dorința ta de a fi dorită. Își dă seama că îl atragi, dar și că îl respingi. Simte momentele în care inima ta se abandonează și dorește să fie iubită, dar și pe cele în care te ascunzi din nou în spatele zidurilor de apărare, pentru a nu fi rănită.

Este probabil la fel de confuz în ceea ce privește menirea lui profundă cum ești tu în ceea ce privește dorința ta profundă de a fi iubită. De aceea, în loc să persevereze în iubirea lui angajată față de tine, în loc să dea succesiv la o parte toate straturile rezistenței pe care o opui, în loc să îți cuprindă plin de iubire adevărata esență sexuală, astfel încât să îi poți oferi inima ta deschisă ca pe un dar divin, - el se bucură de ce apucă, după care își caută o altă iubită, mai puțin complicată. Și așa făceai atâta caz de independența ta!

Poate că ai într-adevăr o esență sexuală echilibrată (există un număr relativ mic de femei care au o astfel de esență), dar probabilitatea cea mai mare este să fii înzestrată cu o esență sexuală feminină, neutralizată de straturile succesive generate de frică, deopotrivă masculine și feminine, care nu fac decât să răspândească în jurul lor o stare de confuzie: de fapt, care este dorința cea mai profundă a inimii tale?

Dacă ai o esență sexuală feminină, atunci dorești să fii văzută așa cum ești. Dorești ca bărbatul să îți pătrundă în inimă, să te deschidă în fața iubirii și să danseze cu lumina iubirii tale. Tu ești acel aspect al revelației divine din acest moment prezent manifestată ca strălucire a iubirii; de aceea, aspiri în mod natural să fii pătrunsă de prezența penetrantă și demnă de încredere a bărbatului tău, în mod beatific, mai profund chiar decât poți suporta. În mod similar, bărbatul aspiră să fuzioneze cu lumina ta. Această aspirație reprezintă aceeași iubire divină unică ce se manifestă prin intermediul a două ființe.

Tu aspiri să simți dorința iubitului tău de a pătrunde în tine și de a fuziona cu inima ta, iar el aspiră să fie invitat de abandonarea ta, de afișarea plăcerii tale corporale și de oferirea inimii tale pentru a fi cuprinsă, penetrată și deschisă dincolo de formă. Acesta este mecanismul prin care două trupuri

umane devin împreună o unică deschidere în faţa iubirii şi exprimă revelaţia divină a conştiinţei şi a luminii, întrepătrunderea celor două principii divine polar opuse, clipă de clipă. Aşa se manifestă un act amoros cu adevărat divin.

Adevăratul act amoros se referă la comuniunea divină, la adorarea reciprocă a celor două inimi, la deschiderea în faţa fericirii generate de iubire, la oferirea reciprocă a darurilor profunde cu care sunt înzestraţi cei doi îndrăgostiţi şi nu în ultimul rând la abandonul lor extatic în unitatea divină. Această ofrandă sexuală manifestată prin cele două trupuri îi pregăteşte să se deschidă mai presus de egoul lor, astfel încât să îşi poată oferi în fiecare clipă darurile profunde ale inimii, *tuturor* fiinţelor, pentru ca şi acestea să se deschidă şi să îşi descopere lumina iubirii în propriile lor trupuri.

Odată cu practica, bărbatul tău va învăţa să îşi manifeste profunzimea iubirii în fiecare moment, deschis şi fără să se teamă, iar tu vei învăţa să receptezi clipă de clipă această iubire în inima ta, bucurându-te astfel de prezenţa divină, fiind capabilă să te deschizi în faţa plăcerii generate de plenitudinea momentului prezent, astfel încât să îţi poţi oferi strălucirea inimii pentru iluminarea întregii lumi prin puterea iubirii tale neinhibate.

Chiar dacă te vei deschide din ce în ce mai mult în faţa plenitudinii iubirii, te vei putea bucura în continuare de cariera ta, de succesul tău şi de direcţia pe care ţi-ai ales-o, fără a mai uita însă vreodată de dorinţa *cea mai profundă* a inimii tale şi fără a-i mai nega aspiraţia sinceră de a primi şi de a dărui iubire, de a se deschide în faţa lui Dumnezeu şi de a sesiza lumina iubirii din inimile tuturor fiinţelor.

În final, vei înţelege că autosuficienţa nu reprezintă decât o etapă tranzitorie. Tu nu eşti responsabilă numai pentru tine, ci şi pentru toţi ceilalţi. Inima ta se va deschide atunci în mod

natural și va simți toate celelalte inimi. Ea va reacționa în mod natural la aspirațiile lor. În loc să îți negi propriile nevoi sau să îți limitezi iubirea la o independență care nu se bazează decât pe tine însuți, vei înțelege atunci că dorința ta mai presus de orice este să îți manifești deschis iubirea.

Te simți pregătită pentru această aspirație profundă a inimii tale, dar și a inimilor tuturor celorlalți oameni: aceea de a dărui și de a primi iubire, trăind la intensitatea maximă a luminii acesteia?

Poți opta pentru a fi directoarea executivă a unei corporații, avocat sau brutar. Poți opta pentru o familie, pentru o școală sau pentru conducerea unei organizații. Nu contează atât de mult ce faci cu viața ta, cât felul în care ți-o trăiești: înconjurată de ziduri generate de frică sau deschisă în fața iubirii infinite a lui Dumnezeu, mișcată până în străfundurile inimii de intensitatea și prezența divină a fiecărui moment pe care îl trăiești, oferindu-ți iubirea pentru a ilumina inimile tuturor celor din jurul tău, inclusiv pe aceea a iubitului tău.

10

Oferirea sau trădarea inimii tale

Oricât de mult te-aş iubi, noi nu suntem singuri. Deşi te iubesc foarte mult, eu am învăţat să îmi deschid inima în faţa tuturor celor din jur. Iubirea lor este totuna cu iubirea mea, la fel cum este şi iubirea ta. Suferinţa lor este totuna cu suferinţa mea, la fel cum este şi suferinţa ta. Deşi sunt ferm angajat să te iubesc şi să te ajut să te deschizi în faţa lui Dumnezeu, mă simt la fel de angajat să iubesc această lume şi să o cuprind cu iubirea mea, făcând tot ce îmi stă în puteri pentru a o pătrunde şi pentru a o deschide în faţa iubirii lui Dumnezeu.

Uneori, mă tem să pătrund în tine şi în această lume. Mă contract şi îmi caut refugiul în confortul particular. Simt

întotdeauna reacţiile tale la ceea ce ofer sau la ceea ce refuz să ofer. Atunci când mă contract şi când refuz să îmi ofer darurile, îţi citesc durerea pe faţă. Atunci când reuşesc să îmi depăşesc teama şi să ofer tot ce am, ţie şi restului lumii, pentru a vă deschide astfel în faţa iubirii lui Dumnezeu, îţi citesc pe faţă strălucirea iubirii.

Văd totul reflectat în tine. Îmi văd propria teamă şi propriul curaj reflectate pe faţa ta, dar simt de asemenea rezistenţa şi invitaţia tuturor celorlalţi reflectate în trupul tău. Tu eşti atât de sensibilă, iubita mea! Corpul tău este atât de pregătit să se deschidă, luând forma realităţii care te înconjoară. De câte ori nu te-ai înconjurat însă numai cu lipsa de iubire, datorită mie sau celorlalţi. Simt anii de absenţă a iubirii încrustaţi în trupul tău şi îmi doresc mai mult ca orice pe lume să te pot simţi deschisă şi receptivă în faţa iubirii mele.

Basmele te-au făcut să crezi că dacă vei găsi un bărbat potrivit și îi vei oferi tot ceea ce își dorește, împlinindu-i astfel nevoile, acesta te va iubi de-a pururi. Din păcate, realitatea nu corespunde acestei imagini idilice. Nu poți depinde de iubirea bărbatului tău. Acesta fie se simte atras de alte femei pe care le consideră mai atrăgătoare decât tine, fie rămâne alături de tine, dar nu mai pătrunde adânc în inima ta. Uneori, el își dorește să te iubească mai profund, dar nu știe cum să o facă.

Probabil că iubitul tău nu conștientizează suferința continuă pe care o trăiești din cauza prezenței lui superficiale în viața ta. Deși stă lângă tine, sau deasupra ta, el este pierdut în gândurile sale, în senzațiile sale, în lumea proiectelor, țelurilor și planurilor sale. Viața sa emoțională pare atât de redusă – este fericit atunci când reușește în viață și nefericit atunci când dă greș –, în timp ce emoțiile tale sunt atât de bogate, de pasionale și de extreme. Atunci când îți manifești necontrolat întregul flux al emoțiilor, preferă să o ia la fugă, speriat. Este incapabil să facă față puterii tale emoționale și dorinței tale sexuale de a te bucura de profunzime. La limită, ar putea crede chiar că ești nebună.

În cele din urmă, indiferent dacă ajungeți să vă despărțiți, sperând fiecare la o viață mai bună, sau rămâneți împreună, aparent satisfăcuți în exterior, dar murind lent în interior, - tu sfârșești prin a accepta mult mai puțin decât ce știi foarte bine în inima ta că este posibil. Îți petreci întreaga zi muncind, având grijă de familia ta și vorbind cu prietenii. La sfârșitul zilei, indiferent dacă te așezi în pat alături de iubitul tău sau singură, te simți epuizată și stresată din cauza minciunii pe care o trăiești. Corpul tău nu se mai unduiește de plăcere, iar inima ta nu se mai deschide larg în fața luminii universale. Iubirea profundă din inima ta continuă să aștepte, ofilindu-se treptat.

Bărbaţii devin ambigui şi mai puţin prezenţi

Dacă inima bărbatului tău este înconjurată de ziduri, el pierde contactul cu adevărul vieţii sale, cu direcţia clară a inimii sale. Începe astfel să trăiască o minciună. El ştie foarte bine că nu îşi mai dăruieşte esenţa profundă ţie sau lumii, că a renunţat la adevăratele sale vise de dragul confortului şi al securităţii.

Nimic nu răneşte mai mult inima unui bărbat decât sentimentul că nu îşi cunoaşte menirea profundă, iar în cazul în care şi-o cunoaşte, că nu trăieşte la înălţimea ei întrucât îi este prea teamă. De aceea, dacă bărbatul tău nu se deosebeşte prea mult de toţi ceilalţi, înseamnă că esenţa inimii sale suferă enorm, nu din cauza unei lipse de intimitate în relaţia voastră, ci pentru că se simte pierdut şi ştie că îşi risipeşte viaţa.

El se teme să nu îşi piardă confortul şi securitatea oferite de familie, de cămin, de bani sau de starea de sănătate, aşa că refuză să facă unicul lucru care i-ar alina durerea inimii: se teme să îşi angajeze viaţa pentru a descoperi adevărul cel mai profund al fiinţei sale, pentru a-şi pune în valoare darurile cu care este înzestrat şi pentru a vă dărui iubirea lui profundă, fără compromisuri, ţie, familiei sale şi întregii lumi. Se teme să se elibereze de teamă, ştiind că această eliberare îl va costa tot ce a achiziţionat şi tot ce a aflat până acum.

Singura modalitate prin care un bărbat se poate elibera constă în a muri în fiecare moment, în a se detaşa de tot şi de toate, în a-şi conştientiza adevărul profund al inimii, oferindu-se pe sine (ţie şi restului lumii) fără a păstra nimic pentru el. Tot ce are el de oferit – şi tot ce îţi doreşti tu cu adevărat – este profunzimea conştiinţei sale, exprimată prin darurile sale unice. Tu îţi doreşti prezenţa lui nedivizată, angajamentul profund şi deplin al iubirii sale, expunerea şi deschiderea inimii lui, pentru a o simţi pe a ta.

Atunci când bărbatul îţi oferă (ţie sau lumii) mai puţin decât adevărul lui cel mai profund, tu simţi acest lucru şi suferi din cauza

ambiguității și fricii sale. Atunci când te afli într-o relație de intimitate cu un bărbat care trăiește într-o asemenea minciună – ducându-și viața în confort și securitate, dar incapabil să exprime adevărul propriei sale inimi – cum te-ai putea deschide din punct de vedere sexual în fața lui?

Cum ți-ai putea deschide plenar inima și trupul în fața unui bărbat care nu știe nici măcar ce își dorește cu adevărat inima lui? În mod natural, inima și trupul tău se vor închide în fața acestui bărbat, protejându-ți deschiderea profundă pentru a nu fi violată de ambiguitatea lui. Chiar dacă îți iubești cu adevărat bărbatul, te simți în același timp dezgustată de duplicitatea lui, de lipsa lui de profunzime, de incapacitatea lui de a se angaja sincer și de a-ți dărui cu adevărat inima lui.

Pentru a supraviețui, bărbatul tău și-a amorțit probabil simțurile, pentru a nu mai simți durerea oribilă provocată de faptul că nu își cunoaște menirea profundă. A pierdut ani de zile urmărind scopuri superficiale și triviale, iar în cele din urmă a ajuns să se mulțumească cu puținele succese pe care a reușit să le dobândească până acum. Și totuși, tu îți dai seama că se simte pierdut, indiferent cât de mult se laudă cu succesele sale.

Tu ești foarte sensibilă la adevăratul lui potențial – îi cunoști talentele reale și știi ce înseamnă atunci când își oferă cu adevărat inima –, dar și la autoamăgirea sa, la felul în care se minte singur, la distanța pe care o creează între el însuși și dorința profundă a inimii tale. Această distanță pe care o pune între el și tine te rănește. Insensibilitatea lui la propria sa suferință și la suferința ta te frustrează, trezindu-ți în cele din urmă mânia. Îl dorești în totalitatea lui – nu doar pentru tine, ci și de dragul lui și de dragul tuturor ființelor – iar el pare incapabil să își dea seama măcar despre ce vorbești.

Când bărbatul se ascunde în spatele zidurilor generate de frică, fiind incapabil să se deschidă și să își ofere inima, conștiința lui

devine slabă și se protejează sub pavăza nenumăratelor minciuni alimentate de ambiția lui deșartă. În timp, prezența bărbatului ajunge să se limiteze la micul său univers. Tu nu îl mai simți alături de tine nici măcar atunci când te penetrează din punct de vedere sexual. În mod evident, viața ta amoroasă devine extrem de săracă, la fel ca și el, iar el nici măcar nu-și mai dă seama de acest lucru, atât de bine și-a ascuns inima sub pavăza zidurilor de apărare.

Femeile devin stresate corporal și își închid inimile

Pentru a-ți proteja propria inimă de violul lipsei de sensibilitate și de luciditate a iubitului tău, tu ți-ai ridicat propriile ziduri de apărare. Vaginul tău a ajuns să opună rezistență (în profunzimile sale) penetrărilor sale mecanice. Inima ta se protejează împotriva cuvintelor lui incoerente, a criticilor și insultelor lui. Ori de câte ori încerci să te deschizi față de bărbatul tău, el te umilește, de parcă sentimentele tale ar fi greșite, bolnave, sau ar fi problema ta.

Te întreabă cum te simți, dar sentimentele tale sunt atât de complexe și de profunde încât nu le poți descrie în câteva cuvinte. De aceea, el te abuzează punându-ți noi și noi întrebări, convingându-te astfel că ești prea dependentă de el, că trebuie să fii mai responsabilă în ceea ce te privește și că „problemele tale emoționale" îți aparțin numai ție și nu au nimic de-a face cu el.

Drama este că tu consideri că inima lui îți aparține. Felul în care își trăiește viața, inclusiv aspectele către care se îndreaptă atenția lui, frământările lui sau schimbările subtile ale vocii sale, toate acestea îți afectează intens inima. El este capabil să se închidă într-o lume a lui, în care continuă să își urmărească scopurile independent de ceea ce se întâmplă cu tine. În schimb, inima ta se simte direct conectată cu a lui, ca și cum ar fi legată de ea prin mii de fire emoționale; de aceea, inima ta suferă sau se scufundă la unison cu inima lui – și odată cu ea și încrederea ta.

Aceasta nu este o slăbiciune din partea ta, chiar dacă bărbatul

tău încearcă să te convingă că așa este. Inima ta feminină este mult mai sensibilă la fluxul energiei și al emoției decât inima lui masculină. De fapt, inima ta reacționează mult mai intens la profunzimea propriei sale conștiințe – la prezența lui în viața ta și alături de tine – decât el însuși. El este inconștient de propria sa absență și orb la felul în care își închide singur inima, focalizându-și atenția în exterior, asupra unor așa zise proiecte de viitor, adeseori inconsistente, care îl absorb însă cu totul.

Sensibilitatea inimii tale ar putea fi un mare dar pentru el. Suferința ta plenar exprimată îl poate învăța foarte multe lucruri despre durerea pe care o simte întreaga lume din cauza conștiinței sale închise în sine și insensibile. Puterea vulnerabilă a inimii tale îl poate inspira să își trezească propriile talente și să își ia angajamentul de a se deschide și de a-ți dărui iubirea lui (ție și restului lumii) fără teamă, aceasta fiind însăși libertatea pe care și-o dorește atât de mult. Pe de altă parte, nu îl poți ajuta decât dacă ești deschisă *tu însăți*.

Există posibilitatea ca, după ani de zile în care nu ai avut parte decât de bărbați superficiali, să te fi închis tu însăți, pentru a-ți proteja inima de suferința ei constantă. Dacă nu ai fi făcut acest lucru, ai fi înnebunit. Ori de câte ori bărbatul tău se lasă dus de val, se scarpină inconștient, își pierde timpul în fața televizorului, pretinde că este intim cu tine, dar în realitate nu este preocupat decât de gândurile și de senzațiile lui, de fiecare dată când bărbatul tău nu este în totalitate prezent alături de tine sau când își trădează propria profunzime, nemanifestându-și talentele reale cu care este înzestrat din teamă sau din inconștiență, inima ta se simte rănită.

De aceea, probabil că te-ai antrenat să simți mai puțin. Ai ajuns astfel să poți sta sub bărbatul tău în timp ce acesta se urcă pe tine, oferindu-ți în cel mai bun caz o oarecare plăcere clitoridiană, îndurerată că el nu este capabil să te deschidă prin prezența conștiinței sale și prin forța sentimentelor sale masculine. Îți poți

asculta bărbatul vorbind despre proiectele sale stupide, fără să țipi și să urli la el: „Trezește-te! Deschide-ți inima! Îți risipești inutil viața și mă ucizi cu mediocritatea ta!"

Îți ascunzi durerea și mânia sub straturi succesive de stres civilizat. Îți urmărești propriile interese, îți petreci timpul cu prietenele tale și încerci să nu te plângi prea mult bărbatului tău. Dacă i-ai dezvălui ce simți cu adevărat în legătură cu felul în care te tratează, fie l-ai speria și l-ai alunga de lângă tine, din cauza angoasei și tânguielilor tale, fie l-ai decapita într-un acces de mânie.

Cel puțin este dispus să împartă un cămin cu tine. Cel puțin ai o viață decentă, așa că nu merită să riști puținul pe care îl împărtășiți totuși împreună de dragul dorinței tale cele mai profunde. Îți trădezi astfel inima, la fel cum procedează și bărbatul tău. Accepți o iubire superficială, la fel cum el acceptă o menire superficială. Știți amândoi că există un mod mai profund de a trăi, dar nu manifestați nici unul virtuțile sublime ale iubirii și nu vă oferiți unul altuia sau lumii exterioare.

Superficialitatea lui se manifestă prin ambiguitate, lipsă de direcție și absență a prezenței conștiente. Superficialitatea ta se manifestă prin corpul tău. Zidurile tale de protecție ți-au blocat literalmente inima, vaginul, abdomenul. Cele mai vulnerabile și mai sensibile părți ale corpului tău s-au împietrit pentru a rezista în fața asaltului insultelor, abuzurilor și respingerii pe care le revarsă asupra ta bărbatul tău prin penetrările sale lipsite de sensibilitate.

Cele mai feminine părți ale trupului tău se pot îmbolnăvi astfel, sau cel puțin se pot închide în fața plăcerii. Energia ta este blocată, iar emoțiile ți le reprimi printr-un mecanism aproape reflex. Dorința cea mai profundă a inimii tale rămâne atât de adânc îngropată încât ajungi să nu mai speri altceva de la viață decât cel mult o relație decentă. Dorința profundă de a fi iubită, desfătată, deschisă și consacrată lui Dumnezeu ca o ofrandă de iubire dispare după toți acești ani de devastare emoțională, frustrare și trădare.

Tu și bărbatul tău nu mai sperați să fiți împliniți de altcineva. Ați transcens dependența, dar v-ați blocat în etapa autonomiei. Tu ai căzut probabil în capcana convingerii că nu te poți face fericită decât pe tine însăți, că nu ești responsabilă decât pentru propria ta fericire, în timp ce iubitul tău este responsabil pentru fericirea lui, și că dăruirea inimii fără nici o rezervă este un semn de slăbiciune. Această convingere te-a condus la un simț al separării permanent și teribil.

Dincolo de nevoia de dependență sau de independență, tu poți învăța să iubești, astfel încât zidurile tale de autoapărare să se surpe și să îți poți continua creșterea fără nici o protecție. Dacă dorești acest lucru, îi poți permite celei mai profunde dorințe a inimii tale să iasă din nou la suprafața conștiinței tale din adâncimile în care s-a ascuns și să exprime iarăși iubirea ta autentică în lumea exterioară prin fiecare parte a trupului tău. Dacă vei învăța să îți deschizi cu blândețe zidurile de protecție, te vei putea bucura de desfătarea pe care ți-ai dorit-o întotdeauna și îți vei putea oferi plenar iubirea, ca un dar adresat tuturor.

Atunci când te vei simți pregătită, te vei putea deschide mai presus de responsabilitatea autoasumată pentru corpul tău. Vei putea fuziona cu partenerul tău, prin devoțiunea ta sexuală. Te vei putea deschide în fața tuturor – a iubitului tău, a familiei, a prietenilor – prin ofranda deschisă a inimii tale trezite.

Dacă dorești acest lucru, tu poți trăi ca iubire divină, deschizându-te și devenind una cu acest moment prezent. Îți poți oferi viața ca și cum acest moment prezent ar pătrunde adânc în tine, cuprinzându-te cu intensitate, ca un iubit, ca și cum corpul tău ar dansa în curenții liberi ai iubirii, ca și cum inima ta s-ar oferi tuturor, atât de mult cât poți vedea și simți. Dacă dorești acest lucru, te poți deschide și te poți pune la unison cu iubirea universală, care trăiește prin toți și prin toate.

11

Jocul amoros al celor doi iubiţi

În trecut, când eram mai centrat în egoul meu, simţeam nevoia să mă faci să mă simt bine în ceea ce mă priveşte. După ce m-am mai deschis şi am devenit mai centrat pe ideea de cuplu, mi-am dorit să mi te alături şi să fim o echipă, astfel încât să putem trăi şi lucra împreună, creându-ne o viaţă bună pentru noi înşine şi pentru prietenii noştri. La ora actuală am ajuns să îmi doresc iubirea ta într-o cu totul altă manieră.

Şi acum, continui să mă bucur atunci când pot să mă simt bine în ceea ce mă priveşte, în ceea ce ne priveşte pe noi sau pe prietenii noştri, dar iubirea ta mă invită să ies din gândurile şi din emoţiile mele. Abandonarea ta mă atrage mai mult decât orice corp. Cuvintele nu pot

descrie regatul nelimitat pe care îl iluminează iubirea ta. Aici şi acum, mai profundă decât inima mea, dar mai deschisă decât orizontul, iubirea ta trezeşte în mine o stare de beatitudine.

Această beatitudine nu este foarte diferită de realitatea de zi cu zi. Picioarele mele, zâmbetul tău, copacii – fac parte integrantă din această beatitudine, din această deschidere, din această iubire. Nu există cuvinte care să descrie această stare ce nu diferă de realitatea obişnuită, dar care este mai profundă decât ea şi se răspândeşte mai departe decât orice altceva. Această deschidere apare acolo unde iubirea ta mă invită să mă trezesc. Dorinţa mea este să te aduc la încântarea supremă chiar aici şi acum. Aceasta este starea din care ne-am născut şi în care ne vom regăsi după moarte. Aceasta este iubirea pe care şi-o amintesc trupurile noastre îmbrăţişate atunci când îi permitem aspiraţiei noastre să se deschidă la nesfârşit.

Dacă ai o esență sexuală mai degrabă feminină, *puterea* ta constă în capacitatea ta devoțională de a te deschide în fața lui Dumnezeu în dubla formă a ambelor corpuri. Atunci când devii una cu iubitul tău, tu devii *doi* manifestați ca o unică iubire. Nu te simți responsabilă numai pentru deschiderea propriului tău corp, ci pentru manifestarea aceleiași iubiri prin intermediul ambelor trupuri, al tău și al iubitului tău, iar mai târziu pentru manifestarea aceleiași iubiri prin toate trupurile din lume. Iubirea înseamnă deschidere. Această deschidere sălășluiește în inimile tuturor ființelor. Prin practicarea iubirii în cuplu, tu poți învăța să simți această deschidere universală, ce se regăsește în inimile tuturor ființelor, abandonându-te astfel în fața iubirii care animă întregul univers.

Atunci când faceți dragoste, tu și iubitul tău puteți practica deschiderea care transcende închiderea în sine. Abandonarea ta îl va atrage pe bărbatul tău către tine, dincolo de zidurile sale de autoapărare generate de teamă, ca o invitație de a pătrunde adânc în interiorul trupului și inimii tale. El ajunge astfel să renunțe la ultima sa cramponare de principiul separării și pătrunde plenar în iubirea ta, ghidându-ți abandonarea în timp ce se dizolvă împreună cu tine în aceeași iubire unică.

Atunci când din cele două trupuri se naște aceeași iubire unică, plăcerea ta explodează, val după val, abandonându-te din ce în ce mai profund. Ajungi astfel să te deschizi nu în fața bărbatului tău, căci ai devenit deja una cu el, ci la nesfârșit, dincolo de limitele propriei tale aspirații, către ceruri. Iubirea ta și a iubitului tău sunt aprinse din sursa iubirii dumnezeiești și se dilată către nemărginire.

Trupurile și inimile voastre se deschid și se abandonează până când ajung să simtă deschiderea interioară care există în toate inimile, în timp ce valurile orgasmice de fericire aproape insuportabilă continuă să vă dinamizeze iubirea.

După un astfel de act amoros, zile la rând, corpul tău continuă să reverbereze rezonanțele iubirii. Pântecul tău se simte relaxat și împlinit. Fața ta este gingașă și strălucitoare. Inima ta este deschisă, neprotejată, permițându-ți să simți iubirea din inimile tuturor ființelor vii.

Atunci când practicați împreună devoțiunea manifestată prin ambele trupuri, tu și bărbatul tău vă puteți deschide mai profund decât v-ar permite în mod obișnuit obiceiurile voastre individuale. Iubirea ta o stimulează pe a lui, iar iubirea lui o stimulează pe a ta. Esența ta feminină îi poate lansa o invitație atât de presantă către deschiderea devoțională încât iubitul tău nu va avea de ales și își va manifesta întreaga prezență, transcenzându-și temerile și inerția și penetrându-te cu integritatea lui. La rândul ei, esența lui masculină manifestată ca prezență și conștiență de sine te poate cuprinde atât de total încât tu nu vei avea de ales și te vei abandona complet în fața beatitudinii generate de iubire, într-o măsură mult mai mare decât ai fi reușit vreodată de una singură.

Corpul iubirii bărbatului tău este pana mângâierilor prin a cărei atingere te poți deschide în fața iubirii lui Dumnezeu. Inima lui este forța care te poate cuprinde, scoțându-te din egoismul tău. Dacă vei învăța să te deschizi alături de iubitul tău, te vei pregăti astfel să te deschizi către comuniunea plină de iubire cu inimile tuturor ființelor vii.

Dacă vei învăța să te deschizi alături de iubitul tău, practicând împreună îmbrățișarea celor două trupuri și respirația ca o singură inimă, vei începe să simți toate trupurile ca fiind propriul tău trup și toate inimile ca fiind o inimă unică. De pildă, dacă vei sta într-o cameră împreună cu cinci prieteni, le vei intui nevoile, tensiunile, suferințele și iubirea care tânjește să fie exprimată de inimile și de trupurile lor. Vei simți în mod natural înclinația de a-i ajuta să se deschidă la rândul lor, folosindu-te de propria ta deschidere interioară.

Dorința ta de a fi iubită de bărbatul tău nu reprezintă un semn de slăbiciune, ci doar expresia adevărului tău cel mai profund. Inima ta se află în această lume pentru a fi iubită, pentru a le oferi tuturor plenitudinea strălucirii sale, lumina și gingășia sa. Pe de altă parte, pentru că toate corpurile dispar mai devreme sau mai târziu, relația ta va fi marcată de tristețe. Odată și odată, bărbatul tău te va părăsi, te va trăda, te va ignora sau va muri. Într-un fel sau altul, prezența lui personală nu-ți va mai putea oferi ceea ce își dorește cel mai mult inima ta. La un moment dat, îți vei pierde iubitul. De aceea, practicarea iubirii în cuplu nu trebuie să reprezinte o ofrandă a unei inimi chinuite de pierderea iminentă a iubirii.

Inima ta poate rămâne vulnerabilă și deschisă, capabilă să suporte absența prezenței iubitului tău fără să se închidă și fără să se smiorcăie la fel ca un copil. Maturitatea spirituală și sexuală presupune dezvoltarea capacității tale de a-ți simți clipă de clipă aspirația cea mai profundă a inimii, indiferent dacă te afli alături de un iubit sau nu. Ce simți în această clipă? Îți permiți să fii deschisă, astfel încât să simți profunzimea iubirii divine din inima ta? Ai încredere în această aspirație a inimii tale, ești capabilă să te lași în voia ei, astfel încât să intuiești ce se întâmplă în inimile celorlalți, dăruindu-le în același timp iubirea ta tuturor?

Bărbatul tău simbolizează o binecuvântare temporară a prezenței divine, un aspect al grației acesteia. Forța iubirii ți se dăruiește sub forma bărbatului, astfel încât să poți practica deschiderea în fața iubirii din inima ta și oferirea *întregului tău trup* pentru a fi trezit de această iubire și dăruit ca ofrandă a ei.

Poți practica chiar acum, în acest moment, deschiderea totală în fața iubirii, indiferent dacă te afli alături de un bărbat sau nu. Dacă dorești, poți simți inimile tuturor ființelor vii, inspirând și expirând la unison cu ele, la fel cum poți practica relaxarea întregului tău corp, astfel încât iubirea să își poată croi drum prin acesta.

Practică îndeosebi relaxarea celor mai intime părți ale corpului tău, cele care ți-ai dori cel mai mult să îți fie mângâiate, atinse, penetrate și desfătate. Trezește-ți întregul trup, și în special părțile corporale cele mai sensibile, cum ar fi gâtul, sânii, abdomenul, vaginul, șoldurile, fesele, picioarele și tălpile.

Prin practicarea relaxării corporale și inspirarea energiei iubirii în fiecare celulă a corpului, urmată de expirarea ei, tensiunile tale vor dispărea și iubirea va putea curge liber prin tine. Dacă dorești, poți opta pentru practicarea dansului, a yogăi, sau chiar la autostimulare erotică controlată ca exercițiu de deschidere a trupului și a inimii tale, astfel încât iubirea să poată curge liberă prin toată ființa ta. Atunci când practici disciplina aleasă sau arta abandonării întregului corp, amintește-ți întotdeauna să inspiri și să expiri iubirea prin inima ta, prin întregul tău corp, prin fiecare por al acestuia.

Dacă dorești, le poți permite trupului și inimii tale să se abandoneze atât de deplin încât să poți simți deschiderea sau iubirea din toate inimile. Îți poți amplifica plăcerea, determinându-ți astfel trupul și inima să se deschidă și mai mult. Conștientizează cât de profund dorești să fii cuprinsă de iubire și cât de profund dorești să te abandonezi în fața acesteia.

Cel mai probabil, iubitul tău îți simte inima prin intermediul deschiderii trupului tău, în special prin devoțiunea sexuală pe care ești capabilă să i-o oferi. Chiar dacă ai inima rănită, chiar dacă ai fost trădată în trecut și știi foarte bine că vei mai fi trădată și în viitor, poți practica deschiderea interioară a inimii prin amplificarea iubirii. Atunci când faci dragoste cu iubitul tău poți practica receptarea atât de profundă a pătrunderii bărbatului tău încât nici o parte a trupului sau a inimii tale să nu rămână necuprinsă de iubire. Poți practica acest lucru și în restul zilei, conștientizând aspirația către iubire din inimile celorlalți oameni și deschiderea trupului tău pentru ca acesta să poată fi cuprins de această iubire.

12

Iubirea este mai mare decât teama

Până când te-am întâlnit pe tine, căutam o femeie alături de care să mă pot deschide complet. Îmi doream o femeie care să nu accepte decât plenitudinea absolută a iubirii venite deopotrivă din partea mea şi din partea ei. Dacă se întâmpla cumva ca eu să accept mai puţin decât atât, îmi doream o femeie care să mă ajute să înţeleg acest lucru.

Între timp, capacitatea mea de a mă deschide în faţa lui Dumnezeu s-a amplificat, aşa că doresc să mă deschid faţă de El împreună cu tine, chiar acum, iubita mea dragă. Mă simt pregătit pentru acordarea încrederii tale. Mă angajez să am la rândul meu încredere în profunzimea iubirii tale, chiar dacă ştiu că vor exista momente când vei rămâne închisă. Chiar

şi aşa, am încredere în profunzimea iubirii tale, în angajamentul tău faţă de iubire. Doresc de asemenea ca tu să ai încredere în promisiunea mea. Am nevoie de reacţia sensibilă a inimii tale pentru a-mi putea direcţiona procesul de deschidere bazându-mă pe intuiţia ta. Simt de asemenea nevoia ca tu să ai încredere în angajamentul meu şi în capacitatea noastră de a ne deschide împreună inimile către Dumnezeu.

Dacă nu poţi avea încredere sau nu doreşti aceasta, aş prefera să nu fim împreună. Aş prefera ca tu să fii cu un alt bărbat, în care să ai o încredere deplină că te va putea ajuta să te deschizi faţă de Dumnezeu. Decât să suferim amândoi din cauza neîncrederii tale, prefer să fiu singur sau împreună cu o femeie capabilă să mă inspire şi să aibă încredere în capacitatea mea de a conduce dansul nostru către fericire. Îmi doresc să fiu împreună cu o femeie care are o încredere suficient de mare în mine pentru a

se abandona în totalitate în fața lui Dumnezeu, împreună cu mine.

Dacă nu ai încredere în capacitatea mea de a susține comuniunea cu inima ta pe calea către Dumnezeu, atunci părăsește-mă și găsește-ți un bărbat în care să ai o încredere deplină. Dacă te vei putea însă deschide alături de mine într-o măsură mai mare decât reușești singură, atunci dăruiește-te în întregime mie și încredințează-mi inima ta cu toată iubirea și forța aspirației tale, dincolo de toate egitările mele.

Dacă inima ta rănită te determină să te închizi și să te protejezi, tu nu mai poți recepta prezența conștientă a bărbatului tău, sau prezența divină al cărei canal este. Nepenetrată și neiubită, te vei simți goală și frustrată în interior. Vei încerca apoi să umpli acest gol, mâncând, muncind, făcând cumpărături, discutând sau încercând să îți satisfaci poftele cu partide de sex superficiale sau cu dulciuri. Puterea aspirației din inima ta va rămâne blocată în spatele zidurilor create de teamă, astfel încât vei fi dispusă să accepți mult mai puțin decât și-ar dori inima ta, a cărei aspirație profundă constă în a dărui și a primi iubire.

Nu ai decât două posibilități: fie îți accepți dorința profundă a inimii, fie te mulțumești cu ceva ce nu te va putea satisface niciodată. Dacă vei opta pentru a doua variantă,

mulțumindu-te cu un bărbat bun, dar nu puternic, cu o carieră și câteva vacanțe drăguțe, cu schimbarea mobilei în casă și cu câteva ieșiri la restaurant, nu vei accepta niciodată profunzimea vulnerabilă de care are nevoie inima ta pentru a se putea deschide în fața prezenței divine, lăsându-se cuprinsă de aceasta. Realitatea cu care te mulțumești este determinată de temerile tale.

De pildă, dacă ți-e teamă să trăiești fără sprijinul unui bărbat, te vei mulțumi cu acel bărbat care te-a iubit cel mai mult până în prezent, chiar dacă iubirea lui nu este de neclintit, chiar dacă integritatea lui nu este impecabilă, chiar dacă angajamentul lui rămâne ambiguu. El îți declară că te iubește, tu îl iubești la rândul tău, și puteți împărtăși împreună câteva momente de o mare frumusețe. De aceea, ești dispusă să te mulțumești cu o relație mediocră, deoarece *te temi să nu rămâi singură*. Îți umpli golul din inimă cu un bărbat acceptabil, chiar dacă nu întru totul demn de încredere.

Dacă ți-ai transcens dorința de a depinde de un bărbat, poți opta pentru o viață independentă, dar numai pentru că *te temi să te bazezi pe sprijinul unui bărbat*. Poți opta pentru o viață în singurătate, sau eventual pentru o relație de tip „fiecare pentru el", bazată pe „egalitatea" cu un bărbat care îți acordă spațiul necesar pentru a face ce-ți place, inclusiv pentru a avea singură grijă de tine.

Un astfel de bărbat îți oferă siguranță; știi că nu te va răni niciodată din punct de vedere fizic și că își va împărtăși sentimentele cu tine într-o manieră relativ sensibilă. Și totuși, nu ești dispusă să ai o încredere deplină în el, abandonându-ți în totalitate inima în fața lui. Nu i te poți dărui în întregime, pentru că nu este suficient de profund pentru a te cunoaște așa cum ești, și implicit pentru a te putea conduce până la Dumnezeu. Poate că este un bun partener și te ajută să îți crești

copiii și să ai un cămin confortabil, dar rareori va fi capabil să îți asigure desfătarea supremă a iubirii.

Nu este suficient de periculos pentru a-ți înmuia genunchii, nici suficient de conștient de menirea sa pentru a te lăsa în întregime pe mâna lui, cu o încredere deplină. Așa cum spuneam, este un bărbat bun, dar nu puternic. Tu te temi să nu îți pierzi securitatea și confortul de până acum, așa că te mulțumești cu beneficiile vieții trăite alături de un bărbat care te respectă și care cooperează cu tine pe toate planurile. Știi foarte bine că viața înseamnă ceva mai mult, că inima ta tânjește după o abandonare mai deplină, dar nu ești dispusă să recunoști nici măcar față de tine însăți cât de mult îți dorești să fii cuprinsă de o forță mai puternică decât a ta, capabilă să te deschidă în fața iubirii dincolo de orice rezistență pe care ai putea-o opune, oferindu-ți astfel o stare de extaz mai presus de toate aranjamentele tale sigure și de tot confortul tău actual.

Ultima etapă a creșterii transcende și independența bazată pe teamă. Nu te mai temi acum să recunoști că îți dorești un bărbat în care să ai o încredere deplină, capabil să îți deschidă inima într-o măsură mai mare decât poți să o faci singură. Inima ta aspiră să fie trezită de un bărbat a cărui profunzime și integritate să o poată conduce *mai bine* decât ai putea-o face tu singură.

Știi foarte bine că nu ești slabă, că îți poți conduce singură viața - din punct de vedere financiar, social, artistic. Dar acest tip de autocontrol manifestat la suprafața vieții tale nu reprezintă plăcerea ta cea mai profundă. Controlul asupra deschiderii propriei tale inimi nu-ți va permite niciodată acea abandonare extatică după care tânjește inima ta. Oricât de mare ar fi succesul în viața ta, tu îți dorești să fuzionezi cu un bărbat care te poate conduce dincolo de zidurile de apărare pe care ți le-ai construit, prin iubirea lui profundă și autentică,

prin controlul lui blând, dar ferm - controlul "periculos" al unui bărbat care nu se va mulțumi niciodată cu mai puțin decât dăruirea totală a inimii tale.

El dorește să te pătrundă ca să te deschidă în fața lui Dumnezeu, să îți penetreze rezistența cu un zâmbet, să îți convingă inima care se ascunde dincolo de brațele încrucișate și să te conducă la extaz - mai ales atunci când își dă seama că temerile și bosumflarea ta copilărească nu fac decât să te mențină închisă. Un astfel de bărbat nu îți va acorda spațiul de care ai nevoie, dar poți avea încredere în faptul că nu se va lăsa clintit de rezistența ta. El te va conduce fără oprire direct către destinația la care dorești să ajungi și îți va trata refuzul cu același umor și cu aceeași insistență impecabilă cu care tratează toate schimbările vieții.

Te va conduce astfel fără abateri, fără ezitări, cu umor, exact acolo unde își dorește să ajungă inima ta, fără să ia în serios rezistența pe care i-o opui. Îți dorești mai mult spațiu? Îți dorești să rămâi singură ca să te complaci în stările tale negative, care nu conduc decât la închiderea inimii? În acest caz, ți-ai greșit omul! Bărbatul tău îți poate ghida inima către deschidere mult mai sigur decât ai putea-o face tu, și tu știi foarte bine acest lucru. Refuzul tău nu reprezintă decât o scenă de moment; tu știi foarte bine că, mai devreme sau mai târziu, abandonarea în fața siguranței generate de controlul lui ferm și plin de iubire îți va produce o plăcere supremă.

În ultimă instanță, tu nu îți dorești altceva decât un bărbat capabil să îți trezească inima și în a cărui fermitate să ai o încredere mai mare *decât în tine însăți*. Nu îți dorești altceva decât un bărbat în fața căruia să te abandonezi, știind că prin cuprinderea lui fermă, iubirea divină te va susține și te va deschide mai profund decât ai fi reușit singură. Capacitatea ta de a iubi a devenit acum suficient de mare pentru a putea

susține adorarea sub forma ambelor trupuri.

În cazul tău, cunoașterea iubirii este mai mare decât teama femeii care se conduce singură. Tu știi că nu ai avut nimic de pierdut, dar ai câștigat plenitudinea divină, oferindu-ți lumina devoțională și superioară a iubirii tale unui bărbat capabil să îți ofere propria lui iubire superioară, astfel încât să vă puteți deschide amândoi mai plenar decât ați fi putut-o face individual. Deschiderea inimii echivalează cu iubirea. Această iubire strălucește în inimile tuturor ființelor vii. *Angajamentul* tău de a te deschide în fața lui Dumnezeu prin forma dublă alcătuită din ambele trupuri te pregătește pentru această iubire vie care există în inimile tuturor ființelor vii.

13

Ai încredere că bărbatul tău îţi va trezi inima

Draga mea iubită, mi-ai vorbit de bărbaţii cu care ai fost în trecut. Mi-ai povestit de ce i-ai părăsit sau de ce te-au părăsit ei pe tine. Auzindu-te vorbind despre ei, am înţeles de ce îi priveşti pe bărbaţi cu atâta neîncredere. Am înţeles de ce îmi refuzi uneori iubirea ta şi de ce nu ai încredere să îţi abandonezi inima şi să îţi deschizi trupul în faţa mea.

Pe de altă parte, mă întreb de ce m-ai ales, dacă nu ai o încredere deplină în mine? Este această neîncredere un simplu rezidiu al tensiunilor din trecutul tău? De ce i-ai ales pe ceilalţi bărbaţi din viaţa ta, pe cei care au eşuat — într-un fel sau în altul — să te facă să te abandonezi în întregime, ca o

ofrandă a iubirii, fără nici o tensiune generată de neîncredere?

Mi-ai spus cât de mult îți dorești să te abandonezi în fața unui bărbat în care să ai o încredere deplină. Sper să fiu eu acel bărbat. Voi fi alături de tine, astfel încât iubirea noastră să devină din ce în ce mai profundă, până când va transcende complet temerile noastre reziduale. Chiar și atunci când vrem să avem sufletele deschise, simt totuși că te închizi în fața mea și mă întreb dacă nu cumva ai optat să rămâi alături de mine deși nu ai încredere că voi fi capabil să îți trezesc inima, conducând-o către Dumnezeu...

Iubitul tău rămâne alături de tine de dragul iubirii. El dorește însă ca tu să primești iubirea lui masculină, la fel cum dorește să recepteze el însuși iubirea ta feminină. Dorește ca tu să ai încredere în capacitatea lui de a-ți ghida inima mai mult decât în propria ta capacitate, iar tu îți dorești ca el să prețuiască lumina iubirii din inima ta mai presus decât lumina iubirii din propria sa inimă (te-ar deranja foarte mult dacă l-ai vedea petrecând mai multe ore decât tine în fața oglinzii,

admirându-şi propria strălucire corporală!).

Tu îţi doreşti ca el să observe – de fapt, să adore – frumuseţea strălucitoare a corpului tău şi lumina iubirii din inima ta, iar el îşi doreşte să îi recunoşti şi să îi adori capacitatea inimii sale de a te desfăta şi de a te conduce astfel până la Dumnezeu, deopotrivă din punct de vedere sexual şi spiritual. Această devoţiune manifestată prin ambele trupuri nu funcţionează decât dacă cele două trupuri, prin comuniunea lor, sunt mai bune decât unul singur; dacă tu te poţi deschide mai uşor ascultând de voinţa lui fermă şi de inima lui decât dacă încerci acelaşi lucru de una singură, şi dacă el se poate deschide mai uşor dacă se lasă atras de inima ta plină de iubire decât ar reuşi de unul singur, lăsându-se ghidat de universul lui închis.

Dacă nu ai încredere în capacitatea bărbatului tău de a te conduce acolo unde doreşti să ajungi din punct de vedere sexual şi spiritual – *mai mult decât în tine însăţi* –, nu te vei deschide plenar în faţa lui. De altfel, nici nu ar trebui să o faci. Dacă el este mai atras de propria lui strălucire decât de a ta, iar tu te simţi atrasă mai degrabă de ascultarea propriei inimi decât de ascultarea inimii lui, înseamnă că sunteţi amândoi mult prea egotici pentru a vă putea oferi reciproc darurile cele mai profunde cu care sunteţi înzestraţi şi pentru a vă deschide nelimitat în cuplu.

Independenţa ta nu va face altceva decât să trezească dorinţa lui de a fi la fel de independent. De aceea, el va căuta şi va găsi alte modalităţi de a se bucura de strălucirea specific feminină, independent de tine. Va petrece mai mult timp în natură, bucurându-se de frumuseţea acesteia şi făcând surfing, schi sau alte sporturi, ori va prefera să se relaxeze ascultând muzică sau bând bere, mai degrabă decât să aibă de-a face cu inima ta lipsită de încredere.

Nu este exclus ca, datorită zidurilor de neîncredere pe care ți le-ai construit, să îți fi ales un bărbat care să *nu îți poată* ghida trupul și inima către Dumnezeu mai bine decât o poți face tu însăți, direcționându-ți astfel viața către plenitudinea iubirii. Poate chiar *te pricepi mai bine* decât el să îți deschizi inima. În acest caz, cel mai bine este să te încrezi mai mult în propriul tău autocontrol decât să te lași pe mâna lui.

Pe de altă parte, dacă aceasta este realitatea, fii conștientă că tu singură *ți-ai ales* acest bărbat. Ai ajuns probabil să privești cu neîncredere capacitatea oricărui bărbat de a te conduce - poate că ai moștenit această neîncredere din familie, sau poate ca urmare a trădărilor din cauza cărora ai suferit în trecut - așa că ți-ai ales un bărbat care să corespundă nevoii tale de a-ți controla singură viața, născută din temerile tale.

Bărbatul tău va simți neîncrederea cu care îl privești, iar tu îi vei simți slăbiciunea și incapacitatea de a-ți controla plin de iubire viața. Vă puteți iubi foarte bine ca doi oameni independenți, care nu își asumă decât responsabilitatea pentru propria viață, dar tu nu vei fi dispusă niciodată să te abandonezi în fața beatificei disoluții a iubirii, iar el nu se va angaja niciodată în totalitate să îți cuprindă inima. Decât să mimezi devoțiunea față de un bărbat în care nu ai o încredere deplină că îți poate controla viața mai bine decât o poți face tu însăți, mai bine rămâi în această relație sigură, în care fiecare partener este autonom și nu își asumă responsabilitatea decât pentru el însuși.

Pe de altă parte, dacă te simți pregătită pentru o iubire mai mare decât cea pe care o poate oferi un singur trup, dacă te simți pregătită să ai încredere într-un bărbat a cărui prezență în viața ta te poate deschide la maxim în fața iubirii, dincolo de hotarele zidurilor tale de autoapărare centrate în egoul tău, atunci înseamnă că te simți pregătită pentru a practica arta

oferirii *depline* a darurilor tale feminine, și în același timp a primirii fără rezerve a darurilor masculine ale iubitului tău. Devoțiunea inimii tale îi va ajuta conștiința profundă să se deschidă și să transceandă temerile sale într-o măsură mai mare decât ar putea reuși de unul singur.

Tu vei atrage întotdeauna ceea ce îți corespunde perfect. O femeie care adoră profunzimea conștiinței masculine atrage și inspiră întotdeauna un bărbat care adoră strălucirea iubirii din inima femeii. Dilatarea pe care v-o puteți induce reciproc prin acest tip de adorare depășește cu mult capacitatea voastră individuală de a iubi, făcând-o să se dilate mult dincolo de cele două trupuri, ba chiar și dincolo de extazul corporal, către nemărginire, către conștientizarea aspirațiilor din toate inimile ființelor vii, către o deschidere universală, mai amplă chiar decât spațiul cosmic umplut de lună, de soare și de stele. Îmbrățișarea voastră sexuală vă poate deschide către Dumnezeu, prin adorarea reciprocă a conștiinței masculine și a luminii feminine acum îngemănate.

14

Tu atragi întotdeauna către tine bărbatul care îţi corespunde perfect

Ori de câte ori îţi simt deschiderea inimii, îmi dau seama cât de închis am fost până acum în faţa iubirii. Moliciunea trupului tău mă invită să mă relaxez şi să mă pun la unison cu tine. Atunci când o fac, profunzimea iubirii tale trezeşte în mine profunzimea dorinţei mele pentru tine. Doresc atunci să pătrund în tine atât de adânc şi de pasional cât îşi doreşte inima ta, şi doresc să te deschid încă şi mai mult, prin iubirea mea.

Dacă inima ta se ascunde însă în spatele zidului tensionat al trupului tău, atunci îmi este mai uşor să îmi văd de ale mele, să îmi îndeplinesc îndatoririle, sarcinile pe care mi le-am propus, sau să rămân singur, fără tine. Nu mai pot atunci să văd lumina inimii tale

dincolo de comportamentul tău dur. Nu mai simt atunci aspiraţia inimii tale către iubire, ci doar dorinţa ta de a termina odată. Presupun că îţi doreşti să fii lăsată în pace, ca să poţi face ceea ce doreşti să faci. De aceea, nu-ţi mai ating trupul grăbit şi nu mai încerc să te împiedic prin iubirea mea să faci ce ai de făcut.

Am învăţat că sunt momente în care, deşi nu-mi arăţi deschis acest lucru, inima ta îşi doreşte sincer să fie atinsă de iubirea mea, dincolo de acţiunile tale încăpăţânate. De aceea, am învăţat să îmi încetinesc ritmul şi să iau o pauză alături de tine, atunci când intuiesc că acest lucru este necesar, să îţi dăruiesc în mod forţat iubirea mea, până când cedezi şi îţi deschizi inima, după care ne putem continua amândoi activităţile specifice. La rândul tău, ai învăţat să faci acelaşi lucru pentru mine, iubita mea dragă.

Mă întreb însă dacă eşti conştientă cât de

mult îmi afectează dispoziţiile tale schimbătoare dorinţa inimii mele de a pătrunde în tine şi dorinţa trupului meu de a te atinge plin de iubire. Inima ta plină de iubire trezeşte o profunzime nebănuită în fiinţa mea preocupată de activităţile mele curente şi mă invită să îţi conştientizez aspiraţia profundă, trezindu-mi astfel dorinţa de a mă deschide împreună cu tine în braţele iubirii.

Pe de altă parte, dacă nu îţi simt decât trupul tensionat, compania ta mi se pare mult prea stresantă, aşa că prefer atunci să nu am de-a face cu tine. Deşi m-am angajat să te deschid cât de mult pot prin iubirea mea, oricât de închisă ai fi, profunzimea dorinţei mele pasionale pentru tine nu se trezeşte decât atunci când simte plenitudinea aspiraţiei din inima ta, pe care o arăţi clipă de clipă prin abandonarea plină de încredere a trupului tău în faţa iubirii.

Dacă nu ai în viața ta un bărbat capabil să îți cucerească inima cu iubirea lui, deschizându-te astfel până la Dumnezeu, probabil că nici tu nu-ți oferi plenar inima pentru a fi cuprinsă și nu îți deschizi suficient de mult trupul în fața extazului iubirii – în această clipă. Tu atragi și inspiri întotdeauna acel tip de bărbat care este la fel de angajat față de iubire cum ești tu în această clipă. Altfel spus, bărbatul va fi exact atât de prezent alături de tine câtă iubire ești capabilă să emani și cât de mult îți permiți să te deschizi în compania lui sau atunci când ești singură.

Cât de deschisă este inima ta în această clipă? Cât de profund îți dorești un bărbat care să îți împlinească aspirația către iubire? Cât de activ îi permiți iubirii tale să se manifeste prin picioarele, coapsele și gâtul tău? Sunt inima și abdomenul tău la fel de deschise în clipa de față ca și cum ai face dragoste cu un iubit în care ai o încredere deplină? Ești capabilă să sesizezi ce se ascunde în inima tuturor ființelor vii? Probabil că nu. Cel mai adesea, inima ta nu se deschide la maxim, iar trupul tău nu debordează de plăcerea iubirii. De aceea, tu atragi către tine un bărbat mai puțin prezent decât și-ar dori inima ta.

În adâncurile inimii tale, tu îți dorești probabil să cunoști un bărbat care să fie *în totalitate* prezent alături de tine, ca și cum ar face tot timpul dragoste cu tine, chiar și atunci când sunteți la masă sau când vă plimbați. Pentru a putea atrage un astfel de bărbat și pentru a trezi în el întreaga lui plenitudine, trebuie mai întâi să îți oferi propria plenitudine a iubirii. Prezența lui conștientă și iubirea pe care o emană inima ta merg mână în mână. El uită de tine atunci când te închizi, iar tu te închizi atunci când uită de tine. El dorește să te cucerească când ai încredere în el, prin adorarea conștiinței lui, iar tu te deschizi, oferindu-ți iubirea și abandonându-te în fața lui, atunci când simți prezența lui puternică și faptul că îți adoră inima.

Dacă nu te afli la ora actuală într-o relație cu un astfel de

bărbat, conștientizează ce simți în momentul prezent: ești suficient de deschisă și simți iubirea care se manifestă prin inimile tuturor ființelor vii? Le simți suferința și bucuria? Ești capabilă să te deschizi în mod activ, să receptezi chiar în acest moment forța iubirii în trupul tău și în inima ta, ca și cum l-ai primi pe iubitul tău până în profunzimile ființei tale, oferindu-i iubirea ta feminină extrem de vulnerabilă și revărsarea totală a energiei tale?

Dacă ești capabilă să îți oferi iubirea cea mai profundă a inimii tale, vei atrage cu siguranță către tine un bărbat cu o prezență conștientă profundă, chiar acum. Pe de altă parte, dacă dăruirea inimii tale este plină de prudență, iar revărsarea energiei prin trupul tău este redusă la cote minime, nu vei atrage în acest moment decât un bărbat a cărui prezență conștientă este instabilă și a cărui inimă nu își dorește să te cunoască în profunzime.

Cum te poți deschide în momentul prezent? Începe prin a respira profund. Umple-ți abdomenul cu forța vitală în timp ce inspiri, apoi expiră și elimină cu această ocazie toate tensiunile pe care le-ai acumulat. Inspiră și expiră profund, cu fiecare părticică a trupului tău. Inspiră și expiră cu picioarele, până când simți furnicături prin degete, apoi continuă la fel cu celelalte părți ale corpului. În acest fel, picioarele tale vor deveni calde, vaginul tău se va relaxa și se va umezi, abdomenul se va rotunji și se va umple de plăcere, inima ți se va deschide și va începe să simtă, brațele, palmele și degetele vor deveni niște prelungiri ale inimii tale, gâtul ți se va relaxa și se va alungi, fața, buzele și ochii vor începe să reflecte această detensionare interioară. Respiră profund și relaxează-ți întregul trup, de la degetele de la picioare și până la cap.

În continuare, în timp ce respiri, proiectează-te în exterior, începând din zona inimii. Dacă ai un iubit, respiră la unison cu el. Simte-i forma, bucuriile, suferințele, inspirând și expirând cu inima ta. Dacă ai copii, respiră la unison cu ei, în inima ta. Procedează la fel și cu prietenii. Deschide-ți inima și las-o să se

pună la unison cu întreaga comunitate din jurul tău, iar apoi cu întreaga lume. Inspiră și expiră la unison cu oamenii, cu animalele, cu plantele, cu oceanul, cu pădurea, ba chiar și cu întunericul nopții, la nivelul inimii tale. Permite-i inimii să se deschidă și să se pună la unison cu întreaga lume. Simte aspirația care umple inimile tuturor ființelor vii.

Simultan, detensionează-ți trupul, astfel încât inima ta să se poată deschide activ (cu ajutorul respirației) față de momentul prezent. Acest moment *există* ca iubire. Simte *pulsația vieții* acestui moment care se manifestă prin tine, care ia forma ta, dar și a tuturor celorlaltor ființe și lucruri din jurul tău. Momentul prezent este viu și este sinonim cu iubirea, sau cu deschiderea interioară.

Relaxează-ți gâtul, inima, abdomenul și organele genitale, ca și cum te-ai scufunda într-un ocean al iubirii, și receptează astfel plenitudinea și omniprezența iubirii. Lasă-ți inima să fuzioneze cu trupul și deschide-te pentru a trăi cu totul acest moment. Pe măsură ce vei avansa cu practica, vei învăța să respiri la unison cu iubirea care animă întregul univers și inimile tuturor ființelor vii. Vei învăța să te dizolvi în această iubire universală și să te bucuri în fiecare moment de plenitudinea ei, cu întregul tău trup. Reacția ta naturală în fața acestei iubiri va fi să te deschizi tot mai mult în fața iubirii, oferind-o tu însăți, la fel ca o iubită care se dăruiește iubitului ei. **Este ca și cum Dumnezeu ar face dragoste cu tine, iar tu i te-ai dărui întru totul.**

Ești capabilă să receptezi extazul divin al acestui moment prezent cu întregul tău trup scăldat în iubire, mergând până la degetele de la picioare? Îți oferi tu întregul trup ca pe un dar sacru? Îți oferi tu întreaga inimă, pentru a fi posedată de întruparea terestră a iubirii? Dacă dorești să atragi către tine un bărbat cu o inimă profundă, trezind în el întreaga sa plenitudine a conștiinței, va trebui să îți oferi mai întâi propria inimă.

15

De ce dau înapoi bărbaţii

Te-am auzit de multe ori spunându-mi că nu mă simţi în întregime alături de tine, că nu te văd aşa cum eşti şi că nu te iubesc la întreaga mea capacitate. Dar eu te iubesc. Îmi conştientizez propria iubire pentru tine, la fel cum îţi conştientizez iubirea ta pentru mine. Şi totuşi, trebuie să recunosc că sunt momente când îmi pierd încrederea în tine. Îmi spui una, iar apoi îţi schimbi părerea în clipa următoare. Pari fericită, după care te superi subit, fără nici un motiv aparent.

Sunt momente în care pot fi prezent în întregime alături de tine, chiar dacă emoţiile tale îmi distrag atenţia; alteori, prefer să mă retrag şi să aştept să te calmezi. Uneori încerc să vorbesc cu tine despre ceea ce simţi,

astfel încât să pot înţelege problema cu care te confruntţi şi să încerc s-o rezolv. Din păcate, încercările mele de a te asculta nu conduc nicăieri, căci scena se repetă din nou şi din nou.

Îmi pierd atunci încrederea în cuvintele tale, care mi se par prea schimbătoare, şi prefer să mă retrag în mine, ca să nu mă înfurii prea tare din cauza dispoziţiei tale efemere şi a cuvintelor tale goale. Din fericire, de-a lungul anilor ne-am maturizat amândoi. Tu ai învăţat să laşi iubirea ta să se manifeste deschis dincolo de emoţiile tale schimbătoare. De aceea, îmi este mult mai uşor acum să intuiesc care este dorinţa reală a inimii tale, dincolo de cuvintele şi de schimbările tale de suprafaţă.

La rândul meu, am învăţat să rămân în contact cu inima ta şi să simt ce îşi doreşte aceasta, fără a mă mai lăsa distras de ceea ce spui sau de felul în care te comporţi în

exterior. Urmăresc întotdeauna să simt dorința cea mai profundă a inimii tale și să văd adevărata lumină a acesteia, indiferent de ceea ce spui sau ce faci. De când nu mă mai retrag în mine, pentru a-mi găsi astfel pacea la distanță de tine, sunt uluit să constat cât de profundă este iubirea ta. Lumina ta sublimă îmi trezește inima, făcând-o să conștientizeze iubirea care strălucește pretutindeni și care se manifestă în fiecare moment.

Dacă un bărbat are o esență sexuală masculină puternică și își conștientizează inima, el descoperă aici o existență pură dublată de o conștiință pură, care reprezintă însăși natura momentului prezent. Dacă dorești să ai o relație profundă cu un astfel de bărbat, va trebui să înțelegi ce înseamnă această conștiință imuabilă și neschimbătoare care reprezintă „căminul" lui, locul în care el știe cine este cu adevărat.

Această stare existențială profundă este conștiința pură, care este sinonimă cu iubirea divină. Bărbatul asistă de la acest nivel profund la drama efemeră a vieții. Atunci când se odihnește în această profunzime imuabilă a iubirii, bărbatul este „deja mort", astfel încât nu mai are nimic de câștigat sau de pierdut care să conteze pentru el. El poate dărui orice lumii și ție, fără teamă și fără să dea înapoi. Nu mai este distras și nu

mai respinge agitația ta emoțională sau agitația vieții, căci s-a eliberat de acestea, oferindu-și iubirea profundă în fiecare moment care vine și pleacă.

Majoritatea bărbaților nu au ajuns încă să își conștientizeze esența profundă, respectiv această conștiință liberă. Ei nu sunt conștienți de menirea lor supremă, așa că nu își pot oferi plenar darurile iubirii ție și restului lumii. Din acest motiv, un astfel de bărbat ți se pare superficial și nu ai încredere în el. Nu te poți pune la unison cu esența lui, motiv pentru care nu poți avea o încredere autentică în el. Tu nu poți vedea forța vulnerabilă a morții în privirea lui. De aceea, el ți se pare rătăcit în marea dramă a vieții, nesigur și incapabil să te ghideze către profunzimile ultime ale iubirii.

Probabil că majoritatea bărbaților pe care îi cunoști dau înapoi, retrăgându-se în sinea lor, speriați de emoțiile tale tumultuoase și de haosul vieții. *Există* însă și bărbați implicați, care se simt acasă la ei în mijlocul vieții, la fel ca și tine. Spre exemplu, există bărbați care se bucură sincer să vorbească despre emoțiile lor cu femeile. Poate că ai cunoscut asemenea bărbați, care se simt bine atunci când beau o ceașcă de ceai cu tine, cărora le place să vorbească despre rețetele culinare, despre haine, despre prietenii lor apropiați, sau să se plângă de relația lor. Există bărbați care se simt confortabil atunci când își cresc copiii, când trebuie să răspundă la telefon sau când trebuie să își întrețină prietenii care îi vizitează, deși urmăresc cu un ochi meciul de la televizor.

Aproape toți bărbații din lume au o capacitate mai mare sau mai mică de a face față agitației vieții, problemelor de cuplu și furtunilor emoționale ale iubitelor lor. Cei mai mulți dintre ei știu să se bucure atunci când trebuie să își redecoreze casa, când fac planuri pentru o nuntă sau când pictează cu degetul la ziua de naștere a copilului lor, la care participă 30 de băieți

și fetițe care aleargă de colo-colo, printre prăjituri și jucării.

Chiar dacă are o esență sexuală masculină, în orice bărbat există o anumită doză de *energie feminină naturală*. Acest aspect al ființei sale se simte întotdeauna acasă în mijlocul vieții veșnic în schimbare, la fel cum te simți și tu. Pe de altă parte, bărbatul poate avea inclusiv *un zid de apărare feminin, născut din teamă*. Este posibil ca el să piardă timpul cu conversații și petreceri tocmai pentru că a uitat de sine și de menirea profundă a inimii sale masculine.

Probabil că poți face diferența între un bărbat care se bucură sincer de o conversație, fiind în același timp capabil să te aducă la extaz cu prezența lui masculină profundă, și un bărbat care nu este conștient de sine, discutând superficial, cu un zâmbet pierdut. Pe măsură ce învață să se relaxeze, să își dărâme zidurile de autoapărare și pe măsură ce își redescoperă profunzimea, el devine din ce în ce mai mult *un bărbat liber*, care se identifică cu libertatea conștiinței sale imuabile. Abia atunci autoritatea și iubirea lui îți pot cuceri cu adevărat inima. Chiar și așa, el poate avea nevoie să își amplifice capacitatea de a face față furtunilor tale emoționale fără a da bir cu fugiții, în căutarea libertății sale pierdute. El poate exersa să facă față plin de iubire instabilității tale emoționale învățând să rămână în contact cu conștiința lui profundă, care este mereu imuabilă.

Pe de altă parte, până când va învăța să se relaxeze pe deplin, centrându-se în această profunzime a libertății imuabilă și mereu prezentă, el poate încerca să își creeze o pseudo-libertate prin evitarea, controlul sau reprimarea vieții, inclusiv a aspectelor tale emoționale, pe care le consideră imposibil de suportat.

Bărbatul se retrage uneori din agitația vieții de cuplu și a vieții în general prin focalizarea asupra unui obiectiv fix sau a unui proiect particular, cum ar fi tăierea ierbii pe peluză,

spălarea mașinii, jocul la bursă, construirea unei case sau scrierea unei cărți. El își poate induce o stare de pseudo-eliberare bând bere sau uitându-se la televizor. Poate evita agitația emoțională închizându-se în biroul său și lucrând la calculator. Alteori, poate face o încercare autentică de a se înrădăcina în profunzimea imuabilă a conștiinței prin renunțarea la îndatoririle cotidiene și izolarea timp de o lună într-un loc de retragere, în care practică meditația în speranța că va cunoaște astfel „moartea egoului său".

În astfel de ocazii, este posibil să ți se pară că bărbatul tău te respinge, dar realitatea este că el nu se simte acasă în mijlocul schimbărilor și al agitației emoționale, așa cum te simți tu. Deși rezistă o vreme dispozițiilor tale schimbătoare, nu se poate abține să nu încerce să le „rezolve", ca și cum stările tale emoționale ar fi o problemă. Încearcă să pună punctul pe „i" astfel încât să terminați odată discuția, iar el să se poată întoarce la armonia și pacea lui, adică la o stare în care nu există probleme. De cele mai multe ori, încearcă să reducă preaplinul tău la nimic, înlocuind plenitudinea sexuală cu golul ejaculării, sperând să găsească o soluție la fluxul tău emoțional sau la suferința ta spirituală, astfel încât să se termine odată cu „problemele".

În loc să se conecteze la fluxul tău emoțional, împărtășindu-l, cei mai mulți dintre bărbați preferă de regulă să își piardă timpul suspendați într-o stare de pseudo-libertate, uitând de ei în fața televizorului, prin consumarea de droguri, sau lăsându-se absorbiți de provocările vieții - încheierea unei afaceri, ascensiunea pe un munte, studierea filozofiei - îndeosebi a acelor provocări care le promit un crâmpei de eliberare sau de „moarte".

Cei mai mulți dintre bărbați preferă să își petreacă o mare parte a zilei încercând să „dea lovitura" din punct de vedere

financiar, luptându-se pentru libertatea politică, căutându-și o supapă creatoare, o provocare intelectuală sau o cale de eliberare spirituală. Dacă nu au la dispoziție altceva, se pot uita la nesfârșit la o emisiune sportivă, privindu-i pe alți bărbați aflați pe punctul de a fi „uciși" într-un ring de box sau transpirând pe teren în căutarea libertății victoriei.

Deși bărbatul tău te poate iubi sincer, dorindu-și să își petreacă întreaga viață alături de tine, de cele mai multe ori el consideră descărcările tale emoționale ca fiind obositoare și absurde, căci energia ta aflată veșnic în schimbare este complet străină libertății pe care o caută el: conștiința imuabilă sau „absolută" și pacea în care esența sa masculină se simte „acasă". Lui i se pare că stările tale emoționale și gândurile tale se schimbă în permanență – ba îl iubești, ba îl urăști, ba te închizi, ba te deschizi! Învață repede că orice ar face astăzi, mâine nu va mai conta în ochii tăi. De aceea, preferă să își investească timpul în ceva care să îi dea măcar aparența unei forme de libertate, de finalitate sau de pace.

Dacă iubirea din inima ta nu-l va seduce și nu-l va inspira pe bărbat, trezindu-i conștiința profundă, este posibil ca fluxul nestăvilit al emoțiilor tale să îl îndepărteze, chiar dacă te iubește sincer. Până la dobândirea adevăratei libertăți a conștiinței, cea mai mare teamă a lui este pierderea pseudo-libertății de care se cramponează cu atâta tenacitate și înlănțuirea sa de către ceea ce lui i se par a fi constrângerile vieții, respectiv de tine și de iubirea ta.

Chiar dacă te iubește, este posibil ca el să se teamă de angajamentul față de tine pentru a nu-și pierde „celelalte opțiuni". Uneori, el se retrage în el însuși chiar după un act amoros extrem de profund, de teamă să nu își piardă libertatea interioară în favoarea iubirii profunde, pe care o percepe ca pe o înlănțuire.

Dacă bărbatul tău se află într-o etapă a creşterii spirituale în care nu poate percepe încă libertatea inerentă a conştiinţei care există clipă de clipă, va trebui probabil să îl *inviţi* să se trezească în planul conştiinţei prin profunzimea iubirii tale. Lumina şi iubirea din inima ta pot trezi activ în el profunzimea conştiinţei sale, seducându-l şi fascinându-l astfel încât să fie dispus să îşi angajeze prezenţa profundă în dansul relaţional şi al vieţii. În caz contrar, el va avea tendinţa să se angajeze superficial în acest dans sau chiar să se retragă din nou în pseudo-libertatea sa.

Dacă doreşti să îţi inspiri bărbatul, trezind în el conştiinţa profundă şi dorinţa angajamentului, oferă-i aspiraţia cea mai profundă a inimii tale feminine, într-o manieră activă, deopotrivă în plan sexual şi devoţional. Primeşte-l complet în tine şi reacţionează întotdeauna la prezenţa lui cu o plăcere desăvârşită şi cu o încredere deplină. Dacă nu-i vei oferi plenitudinea fiinţei tale, este posibil ca el să nu înveţe niciodată cum trebuie să pătrundă în inima ta feminină, împlinind astfel aspiraţia acesteia de a fi iubită.

Chiar dacă face din când în când câte o pauză în căutarea pseudo-libertăţii lui, dorinţa lui de a se bucura de energia feminină poate rămâne superficială. El poate prefera surse de energie feminină mai puţin „periculoase" pentru libertatea lui, cum ar fi oceanul, pădurea, muzica, berea, pornografia sau o altă femeie, mai puţin provocatoare.

Plenitudinea luminii pe care i-o oferi prin trupul tău şi prin aspiraţia plină de iubire a inimii tale – într-o manieră sexuală, dar nu numai – atrage şi trezeşte *profunzimea* conştiinţei bărbatului, determinând-o să pătrundă în tine şi în universul tău feminin. Instrumentul perfect de care dispui pentru a-l inspira este adoraţia. Adoră profunzimea conştiinţei bărbatului tău. Chiar dacă se retrage, îi poţi simţi încă acea

parte profundă a inimii în care continui să ai încredere. O poți vedea în privirea lui și o poți simți în inima lui. Conștiința lui profundă poate deveni astfel obiectul devoțiunii tale, pentru care dansezi și căruia i te dăruiești în întregime. Tu îi cunoști prezența conștientă și profundă, care transcende teama, chiar dacă el este incapabil să o simtă deocamdată.

Prin reflectarea și adorarea părții profunde a inimii iubitului tău, tu îl poți ajuta efectiv să își descopere și să își recunoască propriul adevăr. Adorându-i profunzimea interioară, îl vei inspira și îl vei ajuta să își simtă la rândul lui conștiința liberă care reprezintă esența lui masculină. Dacă se va deschide în fața acestei libertăți interioare profunde, el nu numai că va ajunge să tolereze haosul tău emoțional, făcându-i plăcere să vorbească cu tine, dar va ajunge chiar să adore el însuși profunzimea iubirii și luminii din inima ta.

Pe măsură ce adorația voastră reciprocă va deveni din ce în ce mai profundă, iubirea voastră va deveni din ce în ce mai colorată de umor. Chiar dacă bărbatul tău se va retrage, tu vei zâmbi, conștientă de puterea inimii tale de a-l seduce și de a-l atrage înapoi în viața ta, și nu-ți va mai fi teamă de absența lui. Chiar dacă tu te vei închide sau vei exploda emoțional, el va zâmbi, cunoscându-și perfect puterea prezenței sale conștiente de a-ți penetra energia rezistentă și de a-ți trezi din nou inima în fața lui Dumnezeu.

Plenitudinea feminină a iubirii tale va atrage întotdeauna o *profunzime* similară a conștiinței masculine a bărbatului tău. Dacă nu vei străluci la maxim, vei atrage către tine un bărbat care se ascunde în izolare sau care preferă să își focalizeze atenția asupra unor scopuri superficiale, cum ar fi provocările sportive, financiare sau așa-zis spirituale, ori asupra unor partide ușoare de sex în scopul obținerii unei plăceri modeste.

Bărbatul tău ar prefera ca tu să te deschizi pur și simplu,

fără să opui o rezistență atât de mare. Tu ai prefera ca el să te dorească pur și simplu, fără să-ți ceară să îl fascinezi în mod activ. De multe ori, el este prea obosit pentru a mai dori să aibă ceva de-a face cu problemele tale emoționale. La rândul tău, de multe ori ești prea stresată sau prea epuizată pentru a-ți mai dori să faci vreun efort pentru a-l fascina și pentru a-l atrage.

Vă puteți plânge reciproc: tu îți dorești mai multă prezență plină de iubire în viața ta, iar el își dorește mai multă energie sexuală din partea ta. La fel de bine, puteți face amândoi compromisuri: el poate pretinde că este interesat de ce ai tu de spus, iar tu poți pretinde că ești încântată să asiști la bâjbâielile lui stângace și la viața lui superficială.

Alternativ, puteți încerca amândoi în mod activ să vă bucurați de dorința *cea mai profundă* a inimilor voastre. Bărbatul tău se poate relaxa și poate „muri", devenind una cu conștiința profundă care reprezintă esența momentului prezent, simțindu-se astfel liber să îți dăruiască întreaga lui iubire, fără să se mai retragă. La rândul tău, tu te poți deschide complet în fața iubirii, orientată deopotrivă către sine, către bărbatul tău și către întreaga lume, astfel încât lumina inimii tale să strălucească orbitor ca lumină a momentului prezent. Prin această dăruire reciprocă, vă puteți inspira unul pe celălalt, scoțând astfel la lumină darurile profunde cu care sunt înzestrate inimile voastre.

16

Forţa ta de atracţie

Draga mea iubită, tu nu-ţi ascunzi farmecele sexuale de mine — ştii mai bine decât oricine altcineva să mă exciţi, dar nici nu te mulţumeşti doar cu o simplă fricţiune genitală sau cu o îmbrăţişare plină de afecţiune. Aspiraţia profundă către iubire a inimii tale mă fascinează şi mă atrage să caut ceva mai mult decât simpla plăcere.

Iubirea din inima ta mă trezeşte acum şi aici, şi mă ajută să mă deschid în faţa iubirii care reprezintă sursa momentului prezent. Iubirea ta mă inspiră şi trezeşte darurile mele cele mai profunde, lăsându-le să curgă spontan din inima mea către toate celelalte fiinţe. Sunt totuşi momente în care tu îmi oferi iubirea ta, dar eu nu reuşesc să mă

înalţ la nivelul ei. Mintea mea este ocupată cu diferite planuri, sau trupul meu este prea obosit din cauza stresului. Chiar dacă îmi faci un masaj plin de iubire sau îmi vorbeşti pe cel mai dulce ton din lume, tot nu reuşesc să mă deschid complet în faţa ta.

Ceea ce mă uimeşte cel mai mult în timpul acestor momente în care mă dovedesc incapabil să te iubesc la fel de mult cât mă iubeşti tu este deschiderea şi dăruirea inimii tale. Uneori plângi, iar inima mea se înduioşează. Alteori mă priveşti pur şi simplu în ochi, invitându-mă cu trupul tău moale şi cu inima ta deschisă, deşi lipsa mea de iubire te răneşte. Îmi dau seama cât de registent sunt prin comparaţie cu dăruirea ta. Iubirea ta este atât de puternică, vulnerabilă şi infinită!

Opţiunea ta de a rămâne deschisă atunci când eu sunt închis mă ajută să mă deschid din nou, alături de tine. În momentele în

care nu mă simt atras de iubire, dacă te-ai închide la rândul tău, nu ai face decât să mă determini să mă îndepărtez și mai tare de tine. Din fericire, opțiunea ta de a rămâne deschisă și de a-mi arăta că te simți rănită și că inima ta tânjește după iubirea mea îmi dă șansa să mă deschid și să fuzionez din nou cu inima ta.

Puterea ta de atracție este fără egal. Energia feminină este cea mai puternică forță de atracție de pe pământ. Dar cea mai irezistibilă li se pare bărbaților energia ta sexuală feminină. Tu știi că poți avea orice bărbat la degetul tău mic oferindu-i energia ta *sexuală* feminină și atrăgându-l astfel în sfera ta de influență. Îți poți folosi această putere în interesul tău, pentru a obține ceea ce dorești de la el. La fel de bine, îți poți reduce – dacă dorești acest lucru – puterea de atracție, considerând că nu este corect să manipulezi un bărbat. De pildă, poți considera că orice om este responsabil pentru el însuși, așa că ar trebui să poți obține ceea ce îți dorești de la viață prin aplicarea simțului masculin al direcției, și nu prin atragerea unui bărbat, determinându-l să facă ce vrei tu.

Pe de altă parte, dacă iubirea ta se dilată foarte mult, îți poți folosi puterea irezistibilă de atracție pentru a amplifica iubirea din inimile tuturor ființelor vii.

Da, poți determina orice bărbat să facă ce dorești tu, și o știi foarte bine. Important este însă ce faci cu această putere. Îl pui să îți cumpere o casă? Să îți ofere spațiul necesar pentru a-ți

controla singură viața? Sau să îți ofere ție și restului lumii darurile sale cele mai profunde prin deschiderea inimii lui în fața lui Dumnezeu?

Ești doar o scorpie egoistă și auto-suficientă, sau o preoteasă a altarului iubirii, capabilă să îți ajuți bărbatul și pe celelalte ființe să se deschidă spre autocunoaștere și perfecțiune, dăruindu-se apoi restului lumii?

Poate că te temi de propria ta putere de atracție și de influență. Poate că te temi să te dilați dincolo de forma trupului tău. În acest caz, capacitatea ta de a recepta și de a oferi iubire, de a atrage toate ființele vii către comuniunea cu iubirea, rămâne latentă și îngropată sub zidurile de apărare – generate de teamă – pe care ți le-ai construit.

Indiferent dacă te afli sau nu într-o relație de cuplu, tu te poți deschide, oferindu-ți puterea de atracție a energiei tale sexuale feminine *ca o ofrandă a inimii tale profunde*, în beneficiul tuturor ființelor vii. Dacă vei proceda în acest fel, vei atrage în viața ta un bărbat la fel de profund. Dacă te afli deja într-o relație de cuplu, nu trebuie să aștepți ca integritatea bărbatului tău să se trezească; te poți deschide chiar acum, activând profunzimea lui prin deschiderea iubirii tale. Îi poți oferi profunzimea inimii tale chiar acum, trezind astfel în el profunzimea reciprocă a prezenței sale conștiente.

Spre exemplu, chiar și cea mai simplă acțiune a ta, să spunem turnarea unei cești de ceai, poate trezi esența profundă a bărbatului tău. Este suficient în acest scop să te plimbi prin bucătărie la fel ca o dansatoare, ca o iubită extatică, ca o femeie al cărei pântec plesnește de plăcere și ale cărei membre strălucesc de iubire. În timp ce torni ceaiul, poți simți lichidul care umple ceașca bărbatului tău la fel cum iubirea ta îi umple viața. Îl poți privi în ochi, oferindu-i esența ta profundă prin intermediul iubirii tale.

Dacă bărbatul tău continuă să nu fie prezent, nu trebuie să te focalizezi asupra superficialității lui. Îți poți vedea de treabă, la fel de deschisă în fața iubirii, fără să simți vreo tensiune sau vreo nevoie, ca și cum ai fi o operă de artă, perfect conștientă de frumusețea ta strălucitoare, oferindu-i splendoarea inimii tale prin gesturile și prin grația ta, până când te va observa. Poți pune astfel capăt lipsei lui temporare de atenție *cerându-i* adorația, chiar și fără să spui un cuvânt, prin simpla oferire a profunzimii iubirii din inima ta, dar și a fluxului de iubire care se manifestă prin echilibrul și grația trupului tău. Dacă vei continua să i te oferi astfel, cu siguranță nu îți va putea rezista.

Lumina seducătoare din ochii tăi, rotunjimile șoldurilor tale, hainele pe care le porți, grația cu care te miști, arătându-ți formele feminine – toate darurile frumuseții tale i se par irezistibile bărbatului tău. Chiar dacă va încerca să persevereze cu lipsa lui de atenție – citind o revistă sau discutând despre subiecte stupide – secretul este să nu cazi în capcana durerii de a fi respinsă. Dacă vei reuși să îți menții atitudinea și să emani aceeași plenitudine a frumuseții și iubirii ce rezidă în inima ta fără să te lași iritată de atenția lui superficială, vei reuși să îl vrăjești cu siguranță.

Oferirea grațioasă a iubirii tale nu poate să nu trezească profunzimea bărbatului tău. Persistența luminii din inima ta nu poate să nu evoce stabilitatea prezenței sale conștiente. Dansul tău grațios – felul în care pășești, în care îți miști degetele și în care îți întorci capul – nu poate să nu-i trezească atenția și admirația.

Oferirea aspirației tale profunde și a iubirii tale – chiar dacă te simți obosită sau fără chef – reprezintă o artă care atrage automat atenția și prezența profundă a bărbatului tău. Dacă nu vei face decât să îi povestești cum ți-a mers în ziua respectivă în timp ce îți târăști papucii prin bucătărie, după care îi torni niște

ceai fără să-ți dai seama ce faci și te trânțești pe scaun într-o postură rigidă și cu sprâncenele încruntate, singurul rezultat pe care îl vei obține va fi amplificarea absenței bărbatului tău. Dacă vei repeta frecvent această atitudine, vei crea astfel o obișnuință a non-comuniunii. Bărbatul tău nu se va simți atras de tine, preferând stabilitatea lui superficială și citirea ziarului.

În schimb, dacă îți vei deschide inima, lăsându-ți trupul să respire plenitudinea iubirii – ca și cum ai fi pe punctul de a obține cel mai delicios orgasm pe care l-ai trăit vreodată – cu siguranță te va remarca. Dacă șoldurile tale se mișcă cu aceeași plăcere pe care ar simți-o dacă ai dansa pe muzica ta favorită, atenția lui va fi atrasă de trupul tău. Dacă ochii tăi vor străluci, emanând iubire, dacă îi vei vorbi de parcă te-ai afla în pat, modulându-ți vocea în intonațiile plăcerii provocate de actul amoros, ziarul lui i se va părea stupid prin comparație cu spectacolul pe care i-l oferi.

Reține: bărbatul tău nu se simte la fel de bine în mijlocul vieții, așa cum te simți tu. El este orientat mai presus de orice către libertatea și eternitatea conștiinței neschimbătoare. Dacă alternativa la această libertate a vidului interior nu este decât corpul tău rigid, vocea ta dură, nevoile tale emoționale care par să nu se mai termine niciodată sau vorbăria ta obișnuită, mai devreme sau mai târziu va învăța să te scoată complet din viața lui.

Pe de altă parte, dacă sunetul vocii tale i se va părea un geamăt sexual delicios, dacă mișcările trupului tău îi vor aminti de o dansatoare care alunecă pe podea în extaz, dacă tonul vocii tale și expresia feței îi vor evoca iubirea și adorația, va fi dispus să facă orice pentru tine.

Sunt și momente în care pui mai mult accentul pe autonomie, negându-ți puterea fascinantă a atracției feminine și insistând asupra funcționalității tale și asupra capacității tale

intelectuale. În astfel de momente, sexualitatea ta ți se pare doar o părticică neînsemnată a ființei tale „în ansamblul ei". Oferirea fascinației tale sexuale cu scopul de a trezi prezența conștientă a bărbatului tău ți se pare o minimizare a ființei tale integrale și o manipulare a dorinței lui – *dar acest lucru se datorează exclusiv faptului că nu reușești să-i atragi atenția, determinându-l să se deschidă în fața lui Dumnezeu prin sexualitatea ta.*

Dacă iubirea ta se amplifică, ajungi să îți simți sexualitatea ca o expresie vie a artei divine de a iubi, acesta fiind cel mai frumos dar pe care îl poți oferi bărbatului tău, cea mai directă modalitate de a-l invita să se deschidă în fața lui Dumnezeu prin iubirea ta. Îi vei dărui astfel aspirația inimii tale și forma trupului tău ca pe o ofrandă divină a iubirii. Îți vei cuceri bărbatul, atrăgându-l nu doar cu suprafața ființei tale, ci cu esența ei cea mai profundă. Atrăgându-l, vei trezi în el aceeași profunzime a adorației, care va corespunde ofrandei tale.

Dacă dorești ca bărbatul tău să te trateze ca pe o vampă intrigantă, tot ce trebuie să faci este să îi oferi farmecele tale superficiale pentru a-i manipula dorințele sale nu mai puțin superficiale. Dacă îți dorești ca bărbatul tău să te trateze ca pe o colegă sau ca pe o prietenă, atunci oferă-i umorul tău, cunoașterea ta și talentele tale, pentru a-i trezi interesul. Dacă îți dorești ca bărbatul tău să îți venereze iubirea ca sursă a strălucirii feminine divine, atunci oferă-i arta ta sexuală desăvârșită a abandonării devoționale, prin fiecare gest, mișcare, sunet și expresie a ta.

Oferă-i aspirația și devoțiunea ta față de Dumnezeu, Dumnezeului din inima lui. Chiar dacă nu ai un bărbat în viața ta, de ce ți-ai trăi altfel viața decât într-o manieră devoțională? De dragul tău, al lui Dumnezeu și al tuturor ființelor vii, de ce nu te-ai deschide ca o ofrandă a iubirii, în loc să stai

contractată, stresată și confuză? Chiar dacă nu faci altceva decât să gătești cina acasă la tine, de ce te-ai mișca altfel decât ca într-un dans al iubirii, oferindu-ți inima mai strălucitoare decât soarele? Dacă dorești acest lucru, tu te poți deschide în fața plăcerii, te poți mișca la fel ca o zeiță, poți spăla vasele ca și cum ai face dragoste - pe scurt, poți trăi la fel ca o operă de artă a iubirii, exprimând sacralitatea, puritatea și adorația în toate domeniile vieții ca o reflexie a ceea ce ești tu cu adevărat. O revărsare a grației, splendorii, iubirii și frumuseții lui Dumnezeu.

Nu ai decât două alternative: fie îți trăiești viața transfigurată de iubire, fie te mulțumești cu mai puțin; fie îți disciplinezi trupul pentru a deveni o operă de artă a iubirii, fie îți blochezi inima sub zidurile obișnuinței. Spre exemplu, obișnuința îți poate determina tonul vocii pe care îl folosești atunci când îți întrebi bărbatul: „Dorești o ceașcă de ceai?" Dacă vrei cu adevărat să te transformi, îți poți schimba acțiunile cele mai banale într-o formă de artă. În loc să reacționezi din obișnuință, poți acționa într-o manieră artistică, ce poate trezi profunzimea inimii bărbatului tău, umplându-i viața cu lumină.

Imaginează-ți că ești pe punctul de a avea un orgasm de o profunzime supremă, care ți-ar deschide inima și trupul la fel ca o floare a plăcerii infinite. Ce fel de tonalitate a vocii ai folosi în acest caz, izvorâtă din preaplinul plăcerii tale, atunci când ai pune întrebarea: „Dorești o ceașcă de ceai?"?

Cuvintele, mișcările și respirația ta pot fi rezultatul obișnuinței sau pot fi o operă de artă. Îți poți oferi întregul trup ca pe un dar al frumuseții iubirii, reflectând în exterior lumina din inima ta. Dacă iubirea va străluci prin trupul tău consacrat ca o ofrandă devoțională, vei trezi automat în bărbați adorația, respectul și comuniunea cea mai profundă a

inimii. Totul depinde numai de tine. Este o *opțiune* pe care o ai clipă de clipă: fie acționezi centrată în personalitatea ta obișnuită, fie îți oferi viața ca o pe operă de artă, ca pe un dar sacru al iubirii. Viața ta poate reflecta sacralitatea iubirii, dar numai dacă ești dispusă să îți conștientizezi și să exprimi în exterior dorințele *cele mai profunde* ale inimii și trupului tău. Spre exemplu, care este dorința ta cea mai profundă atunci când cineva îți atinge corpul?

Simte suprafața moale a pielii tale. Ți-ar plăcea să fii mângâiată astfel încât fiorii plăcerii să îți cutremure corpul? Ți-ar plăcea să fii mângâiată astfel încât inima ta să se deschidă, aducându-ți în ochi lacrimile abandonării vulnerabile? Ce tip de atingere ar putea trezi în tine aspirația cea mai profundă a inimii tale, rămasă poate ascunsă și neexprimată de-a lungul întregii tale vieți?

Atingerea te poate face să te simți bine, dar ea îți poate trezi și esența profundă a inimii. Ce fel de atingere te mulțumește de obicei? Cât de profundă este dorința ta atunci când îți oferi pielea pentru a fi atinsă? Profunzimea aspirației din inima ta – oferită prin pielea ta, prin vocea ta și prin mișcările tale – va atrage către tine un bărbat capabil să îți ofere sentimente la fel de profunde ale inimii sale. Chiar și copiii și prietenii tăi vor fi inspirați să își exprime mai plenar darurile divine, dacă vei manifesta deschis aspirația cea mai profundă a inimii tale.

Adevărata dăruire a iubirii se naște din aspirația cea mai profundă a inimii, căci în aceasta din urmă coexistă simultan mai multe tipuri de dorințe. Probabil că îți dorești din când în când câte o înghețată, dar plăcerea oferită de aceasta este de scurtă durată. Îngrijirea familiei îți poate ocupa energia și timpul ani la rând, dar câte mame nu cunoști ale căror copii au crescut și au plecat de acasă, și care au rămas cu inima goală, căutând consolare într-o casă pustie? Plăcerile vieții sunt

nenumărate, dar nu toate sunt la fel de profunde. Pentru ca inima ta să se poată bucura de adevărata împlinire care nu mai dispare niciodată, trebuie să înveți să îți conștientizezi și să îți proiectezi în exterior *cea mai profundă* aspirație din inima ta, clipă de clipă, de-a lungul întregii tale vieți.

Ce înseamnă să îți proiectezi în exterior această dorință profundă prin intermediul corpului tău? Imaginează-ți că te afli chiar acum în compania unui iubit demn de toată încrederea ta. Trupul său este lipit de al tău, moliciune lângă moliciune. El îți simte fiecare nod de rezistență și te ajută să îl depășești. Respiră profund, la unison cu tine, și îți conștientizează fiecare mișcare și fiecare nevoie. De-abia apucă brațul tău să se deplaseze cu un centimetru că el îl prinde în mâinile sale puternice și îl ridică deasupra capului tău, țintuindu-te și ajutându-te să te deschizi. Dacă simți nevoia să te odihnești, se oprește. Dacă ai nevoie de mai multă forță, pătrunde în tine într-o manieră pasională. Te relaxezi și te lași în voia lui, pentru că ai încredere în el. Îi permiți să pătrundă mai adânc în interiorul tău, în trupul și în inima ta deopotrivă.

Mișcările lui te deschid din ce în ce mai mult, și în scurt timp invitația pe care i-o adresezi devine extrem de puternică. Trupul și inima ta se deschid, permițându-i să pătrundă din ce în ce mai adânc în ele, să te umple mai mult decât ai putea suporta dacă nu te-ai abandona. Toate hotarele tale se dizolvă și îi accepți iubirea fără teamă și fără rezistență, până când vă topiți amândoi în iubirea universală.

Cum s-ar simți limba și maxilarele tale dacă ai fi topită în beatitudinea cea mai profundă a iubirii? Dar gâtul tău? Ce tonalități ar oferi coardele tale vocale? Ce gesturi ar face mâna ta pentru a-și da pe spate părul căzut pe obraz? Cum ar fi abdomenul tău: contractat sau moale? Cum s-ar simți gleznele tale: rigide sau relaxate? Ce crezi că s-ar întâmpla cu respirația

ta dacă ai simți această profunzime a iubirii, fie și numai în imaginația ta? Cum te-ai mișca și cum ai trăi chiar acum, dacă te-ai deschide în fața plenitudinii absolute a iubirii?

La ora actuală, singura modalitate de a ști că *nu* ești iubită la modul absolut constă în a-ți imagina cum ar fi *să fii* iubită la modul absolut. Singura modalitate de a ști că nu te-ai deschis complet în fața beatitudinii divine constă în a-ți imagina o cale de a te deschide mai mult, o cale beatifică și divină, care să-ți permită să te deschizi chiar acum.

Dacă dorești, tu poți intui chiar acum în ce constau darurile iubirii divine și cum se pot manifesta acestea prin tine. Dacă nu ai putea face acest lucru, nu ai avea acest gol interior. Chiar dacă nu îți poți exprima întotdeauna sentimentele prin cuvinte, tu te poți cufunda din ce în ce mai profund în aspirația inimii tale, conștientizând-o din ce în ce mai plenar. Te poți deschide și poți manifesta spontan această iubire din inima ta, prin întregul tău corp, astfel încât fiecare mișcare a vieții tale să devină o reflexie a sacrului.

Uneori, trupul și mintea ta nu vor putea susține deschiderea necesară pentru ca inima ta să se poată dărui. Atenția ta, și implicit energia ta, se vor orienta către plăceri superficiale, cum ar fi dulciurile și mângâierile banale. Chiar dacă intuiești că există o iubire infinit mai profundă, tu te poți mulțumi cu foarte puțin. De asemenea, cei din jurul tău nu reușesc întotdeauna să facă față celei mai profunde dorințe a inimii tale. Mulți oameni se tem să se deschidă, așa că iubirea ta se va izbi frecvent de închiderea lor.

În astfel de cazuri, inima ta își dorește mai multă iubire decât îi pot oferi ceilalți sau chiar tu însăți. Este posibil să îți dorești în permanență să devii capabilă să dăruiești și să primești mai multă iubire. Același lucru este valabil și pentru iubitul tău. Felul în care răspunzi dorinței de iubire a inimii

tale depinde de cât de profund îți conștientizezi și dorești să manifești această aspirație interioară fără a te închide.

Ești cumva o femeie care nu ține cont decât de nevoile ei, care își asigură securitatea manipulându-i pe ceilalți cu farmecele ei superficiale? Ești cumva o femeie împietrită și independentă, care își reprimă irezistibila strălucire, refuzând să își dăruiască inima, în pofida golului interior pe care îl simte? Sau ești o ofrandă divină a iubirii, care manifestă cu grație lumina *cea mai profundă* a iubirii prin arta sa unică, devoțională și feminină deopotrivă, capabilă să își ofere iubirea chiar dacă își simte inima rănită?

Oferă-ți energia sexuală feminină ca răspuns la aspirația cea mai profundă a inimii tale. Strălucirea emanată din inima ta este farul care atrage orice bărbat integru. Nu nevoile sau independența ta vor atrage către tine un bărbat profund, ci ofranda smerită, adeseori dureroasă a inimii tale, rugămintea tânguitoare, dar beatifică a inimii tale de a fi cucerită și faptul că lumina inimii tale nu-și va găsi liniștea până când nu va fi cuprinsă în totalitate de iubirea divină.

Continuă să intuiești și să te menții pe această cale: oferă de-a lungul întregii tale vieți aspirația profundă a inimii, indiferent dacă ești mângâiată sau rănită, dacă îți vin copiii acasă sau dacă pleacă pe drumul lor, dacă iubitul tău se închide în el însuși sau își deschide inima în fața ta. Astfel vei fi la înălțimea aspirației esenței tale divine!

Lumina din inima ta, născută din aspirația cea mai profundă a acesteia și oferită prin întregul tău corp, reprezintă cea mai puternică forță de atracție de care dispui. Abandonarea și lumina divină a iubirii reprezintă totodată sursa unei vieți trăite ca artă, darul tău devoțional adresat tuturor ființelor vii și singura modalitate de a te deschide în fața plăcerii supreme a inimii tale. Chiar preferi un alt mod de viață?

17

Bărbatul tău este alegerea ta

Draga mea iubită, speranţa mea este că nu vei renunţa. Ştiu că bărbaţii din trecutul tău te-au rănit şi că, uneori, nici eu nu mă ridic la înălţimea aşteptărilor tale. Dar, te rog, nu te mulţumi niciodată cu mai puţin decât îşi doreşte cel mai profund inima ta. Am văzut atât de multe femei renunţând şi mulţumindu-se cu o relaţie mediocră, incapabilă să le conducă spre Dumnezeu...

Am văzut de asemenea şi femei care au încercat să evite practica dificilă a devoţiunii prin ambele trupuri încercând să se iubească singure. Aceste femei învaţă să se amăgească iubindu-se pe ele însele aşa cum sunt şi acceptând manifestările bărbatului cu toate limitările sale, crezând că mai bine de atât nu

le poate fi. Poate mai bine nu va fi, dar mai rău ajung să-l trăiască datorită compromisului şi fricii din viaţa lor. Ele se mulţumesc oftând cu foarte puţin şi nu mai aspiră către perfecţiunea şi adevărul iubirii, căci, în felul acesta, cred ele că acceptă realitatea aşa cum este.

În ceea ce te priveşte, aş fi dezamăgit dacă te-ai mulţumi cu atât. Este adevărat că totul începe cu iubirea de sine şi cu iubirea partenerului aşa cum este acesta, cu tot cu zidurile sale de autoapărare şi cu tot cu imperfecţiunile sale. Pasul următor constă însă în a-i permite expresiei profunde a inimii tale să îmi lumineze viaţa, astfel încât să pot vedea dincolo de limitările mele.

Dacă mă vei alege pe mine, sau orice alt bărbat în care poţi avea o încredere deplină pentru a-ţi deschide inima mai profund în faţa lui decât dacă te-ai limita să îţi iubeşti propriile ziduri de autoapărare şi propriile

limite, atunci inima ta ar înflori într-o măsură mult mai mare decât dacă te-ai mulţumi cu realitatea aşa cum este ea acum.

Primul pas constă în a te iubi pe tine însăţi, în a mă iubi pe mine şi în a-i iubi pe toţi ceilalţi aşa cum suntem, cu tot cu imperfecţiunile noastre. Cu toţii suntem creaturi divine, aşa că este natural să fim iubiţi. Pasul următor constă în a ne deschide în faţa iluminării mai plenare a încrederii şi devoţiunii manifestate prin ambele trupuri. Numai în acest fel vom putea înţelege mai mult şi ne vom putea oferi într-o mai mare măsură iubirea decât dacă nu ne-am reflecta unul în celălalt. Mai există şi un al treilea pas care conduce către înflorirea şi mai plenară a iubirii. Acesta constă în a avea o încredere deplină şi în a te deschide în faţa iubirii care aspiră să strălucească în inimile tuturor fiinţelor vii chiar şi dacă nu eşti alături de un iubit.

În pat, poate că îți place să preiei uneori controlul, să îți înveți și să îți conduci iubitul, dar dacă acesta nu este suficient de priceput - dacă ghidarea ta spirituală și sexuală este *necesară* din cauză că nu ai încredere în capacitatea lui de a deține controlul - atunci nu te vei abandona în fața lui, iar trupul tău va acumula aceste nemulțumiri sub forma tensiunilor, stresului, epuizării și depresiei. Tu îți dorești ca bărbatul tău să te cunoască și să știe să ajungă în profunzimile tale. Îți dorești ca el să îți cunoască trupul și să știe cum să te deschidă.

Dacă profunzimea bărbatului tău nu este suficient de mare pentru a te putea simți și deschide, corpul tău va deveni rigid, vocea ți se va aspri, iar mișcările tale vor deveni lipsite de grație. Pântecul tău nu se va umple de plăcere. De ce? Pentru că oricât de mult ți-ar plăcea să îți conduci singură viața din punct de vedere profesional, artistic sau politic, esența ta feminină va tânji întotdeauna după abandonarea în fața iubirii, și nu după păstrarea controlului și luarea tuturor deciziilor existențiale, *spirituale și sexuale.*

Te-ai lăsat vreodată în seama ghidării pline de iubire a unui bărbat? Ai renunțat vreodată la control, permițându-i inimii tale complet dăruite să se deschidă la fel ca un ocean, pasională și profundă, în loc să se canalizeze în direcția îngustă a funcționalității? Din punct de vedere spiritual și sexual, inima ta își dorește să fie penetrată și cuprinsă de o iubire profundă și de o integritate impecabilă. Tu îți dorești să înflorești ca ofrandă supremă a iubirii, fără a fi nevoită să preiei întotdeauna frâiele controlului și să îți conduci iubitul.

Poate că nu te deranjează să îi conduci pe cei 100 de angajați ai companiei tale, dar inima ta nu-și va găsi nici o plăcere în a-ți conduce propriul bărbat. Din punct de vedere profesional și uman - ca femeie de afaceri, artistă, mamă sau politician - poate că îți place să deții controlul, dar dacă ești

înzestrată cu o esență autentic feminină, când vine timpul să te deschizi în fața intimității sexuale și spirituale alături de iubitul tău, ți-ai dori să nu fii nevoită să preiei întotdeauna inițiativa, spunându-i ce trebuie să facă, direcționându-l către o mai mare profunzime și învățându-l cum să se deschidă. Ți-ai dori să te deschizi pur și simplu, fără a fi nevoită să inițiezi și să conduci.

Inima ta aspiră să fie simțită, cunoscută, penetrată, iubită și orientată, astfel încât să se poată deschide, ceea ce nu înseamnă că nu te poți teme să-ți acorzi încrederea. Orice bărbat are limitările sale. De aceea, s-ar putea să te temi să accepți orientările sale, știind că ar putea greși, cu atât mai mult cu cât *chiar greșește* uneori. Poate că bărbatului tău îi lipsește o capacitate intelectuală profundă, sau poate că este insensibil din punct de vedere energetic. Poate că este stângaci, ezitant, sau dimpotrivă, prea sigur pe sine și prea aventuros. Poate că îi lipsește forța, profunzimea și acea insistență blândă absolut necesară pentru a-ți binemerita abandonarea. Dacă nu ai o încredere deplină în capacitatea de conducere sexuală și spirituală a bărbatului tău, *înseamnă că l-ai ales intenționat, astfel încât să nu fii nevoită să te abandonezi în fața lui, oferindu-i aspirația cea mai profundă a inimii tale.*

Dacă formezi un cuplu cu un bărbat în care nu ai încredere, acest lucru se datorează faptului că preferi mai degrabă să nu te abandonezi în fața iubirii decât să te dăruiești cu o încredere deplină. În acest fel te simți mai sigură pe tine. Dacă te temi să renunți la control, înseamnă că unei părți din tine nu-i place să fie controlată nici măcar de iubire; de aceea, ți-ai ales un bărbat care nu îți impune abandonarea totală de sine prin profunzimea integrității lui. Dacă ai avea o încredere reală în comanda iubirii, nu te-ai mulțumi niciodată decât cu un bărbat capabil să te deschidă mai profund decât ai reușit singură.

Bărbaţii sunt ca un tren. Ei se îndreaptă într-o direcţie precisă. Alegerea unui bărbat pentru a rămâne cu el este ca şi cum te-ai urca într-un tren. Vrei nu vrei, vei sfârşi prin a te îndrepta în direcţia în care se îndreaptă el, din punct de vedere spiritual şi sexual. Singura alternativă care îţi rămâne este să te dai jos din tren. Nu-i poţi schimba direcţia bărbatului fără a-ţi pierde încrederea în capacitatea lui de a te conduce.

Tu nu-ţi doreşti un bărbat rigid, ci unul cu inima curajoasă şi orientată către un adevăr autentic şi profund. Îţi doreşti un bărbat care să te cunoască, care să te asculte, care să ţină cont de ce i-ai spus, iar apoi să te cuprindă şi să te conducă într-un loc pe care nu îl cunoşti şi către care *nu* ai fi reuşit niciodată să îl direcţionezi, chiar dacă ai fi vrut acest lucru. Îţi doreşti un bărbat care să îţi conducă inima către noi profunzimi ale aventurii şi deschiderii, şi care să-ţi prezinte noi aspecte ale vieţii, pe care nu le bănuiai.

Tu poţi - şi chiar ar trebui să o faci - să îi oferi bărbatului tău expresia cea mai profundă a sentimentelor tale, reacţia ta, iubirea ta şi expresia spontană de plăcere sau de durere a inimii tale receptive. Un bărbat adevărat va accepta aceste sentimente şi acest răspuns, ţinând cont de tot ce i-ai arătat, după care îţi va cuceri inima şi va decide singur încotro se îndreaptă trenul, cu sau fără tine la bord. Şi chiar acesta este lucrul pe care ţi-l doreşti. Tu nu îţi doreşti un bărbat care să îşi adapteze direcţia în funcţie de intenţiile tale. În fond, de ce ai mai avea nevoie de el? Poţi foarte bine să te îndrepţi singură în direcţia respectivă. De fapt, tu îţi doreşti să ai încredere în ce este el cu adevărat, în înţelepciunea lui şi să îl respecţi.

O femeie dependentă preferă să renunţe la simţul direcţiei pentru a păstra afecţiunea bărbatului ei şi pentru a rămâne în trenul acestuia, chiar dacă nu are o încredere deplină în înţelepciunea lui spirituală şi sexuală. O femeie independentă

insistă asupra egalității în drepturi în ceea ce privește conducerea trenului comun, sau preferă să își conducă propriul tren, lucru corect dacă nu are o încredere deplină în capacitatea bărbatului ei de a o deschide din punct de vedere spiritual și sexual mai mult decât ar reuși singură. În schimb, o femeie pregătită pentru o deschidere mai profundă, specifică iubirii în cuplu, nu se va mulțumi niciodată cu atât. Ea s-a maturizat suficient de mult pentru a cunoaște plăcerea sublimă a abandonării în fața forței neîmblânzite a iubirii și intuiția o determină să aleagă un bărbat a cărui capacitate de a prelua frâiele o poate conduce *mai presus și mai profund* decât și-ar fi putut imagina vreodată că poate ajunge.

O relație profundă de comuniune reciproc împărtășită te poate conduce mai departe decât ai reușit vreodată să ajungi singură. Dacă bărbatul tău nu este capabil să te conducă spre o abandonare beatifică și profundă, de ce l-ai mai ales? Nu cumva există în tine un aspect - poate unul subconștient - care l-a *ales* tocmai pentru a nu fi nevoită să te abandonezi și să ai o încredere deplină în el? Nu cumva acestui aspect al ființei tale îi este frică să își deschidă inima fără a și-o proteja, astfel încât ai atras către tine un bărbat incapabil să îți comande din cauza propriilor sale temeri, justificându-ți astfel neîncrederea și închiderea sufletească?

Ai încredere în aspirația profundă a inimii tale? Dacă te simți cu adevărat pregătită să te deschizi necondiționat în fața iubirii nemărginite, iar bărbatul tău se dovedește incapabil să crească, s-ar putea să fii nevoită să îl părăsești. Dacă angajamentul lui față de creșterea spirituală și sexuală este instabil, iar inima ta nu poate avea încredere în el, poate că ar fi timpul să îți continui drumul fără el. Păstrează-ți inima deschisă în toată perioada în care simți golul singurătății, astfel încât iubirea ta să se maturizeze suficient de mult pentru a

atrage către tine un bărbat cu adevărat demn de încrederea ta.

Dacă îți dorești cu adevărat să te abandonezi în fața iubirii manifestate prin ambele trupuri, alege un bărbat al cărui tren se îndreaptă *deja* către o direcție mai profundă decât cea care ți-ar permite să te deschizi singură. Alege un bărbat care te poate deschide mai mult decât ai reușit tu vreodată până acum. Ai de asemenea grijă să îți alegi un bărbat care te poate conduce mai departe decât ai reuși dacă ai prelua parțial frâiele vieții tale, un bărbat care să se aștepte ca și tu să conduci jocul jumătate din timp.

Un bărbat profund și integru se va lăsa ghidat de inima lui, care o va îngloba însă în ea și pe a ta, acordându-și acțiunile în funcție de reacțiile inimii tale și prețuindu-ți întotdeauna reacția. Pe de altă parte, capacitatea lui de a conduce nu va *slăbi* niciodată datorită răspunsului tău și cu atât mai puțin se va lăsa *deturnată* de acesta.

Inima lui este deschisă către toți. De aceea, ținând cont de inimile acestora, acțiunile lui se nasc spontan, dintr-o plenitudine a iubirii, fără ezitări. Atunci când acționează, el se pune continuu la unison cu inimile celorlalți (sau cu inima ta), acordându-și fiecare acțiune în beneficiul tuturor. Îi poți intui cu ușurință angajamentul constant față de iubire și faptul că îți oferă necondiționat darurile sale cele mai profunde, astfel încât te poți deschide liniștită, oferindu-i la rândul tău darurile cu care te-a înzestrat Dumnezeu.

Cererile lui se nasc din iubire, permițându-ți să te abandonezi plenar în fața lui și să îi oferi răspunsul tău. El îți oferă cele mai profunde daruri ale sale, ducându-te de fiecare dată dincolo de hotarele inimii tale, în regatul abandonării de sine și al expresiei plenare a iubirii. El rămâne deschis în fața lui Dumnezeu, chiar acum, cu sau fără tine, dar recunoaște că această deschidere poate fi mai plenară dacă este practicată în

doi decât de unul singur. Îți îmbrățișează inima și îți intuiește imediat răspunsurile, corectându-și din mers erorile, fără să ezite, simțul orientării sale și respectul față de înțelepciunea ta emoțională conducându-vă pe amândoi către o mai mare plenitudine a iubirii.

Dacă *nu* îți dorești un astfel de bărbat, atunci continuă să te descurci singură. Arată-ți neîncrederea prin contracția stresată a abdomenului tău și prin vocea ta gâtuită. Dacă *îți dorești* însă un astfel de bărbat, continuă să practici abandonarea în fața poruncilor iubirii și manifestarea plenară a aspirației inimii tale. Dacă ești singură, practică trezirea inimii și a corpului prin intermediul respirației și al emoțiilor, astfel încât iubirea să se poată manifesta deschis prin tine, fără să fie împiedicată de zidurile tale de autoapărare și de autocontrolul tău masculin, la baza căruia stă frica.

Astfel, te poți închide în camera ta, îți poți scoate hainele și poți dansa pe muzica ta favorită. Chiar dacă ai obosit și te oprești din dans, continuă să te deschizi sufletește și trupește. Lasă iubirea să îți pună în mișcare mâinile, picioarele și șoldurile. Lasă energia să se trezească și să se exprime prin intermediul pelvisului tău și al întregului corp, mai ales dacă nu îți dorești să dansezi. Chiar dacă mintea începe să-ți rătăcească și trupul tău se închide, continuă să dansezi în interior, lăsând energia muzicii să te deschidă și mai mult. Abandonează-te în fața forței divine care curge prin tine și exprimă-ți plenar inima prin intermediul întregului corp.

Conștientizează aspirația profundă a inimii tale, lasă-ți mușchii să se relaxeze și lasă-te condusă în pași de dans ca și cum ai fi cuprinsă și deschisă de fluxul plenar al iubirii. Inspiră și expiră iubirea direct la nivelul inimii. Simte inimile prietenilor, ale copiilor tăi, ale tuturor oamenilor; inspiră-le și

expiră-le iubirea la nivelul inimii tale, continuând să dansezi cu viața însăși. Respiră la unison cu toate ființele și transformă această practică într-un dans. Simultan, îngăduie sentimentelor tale să se manifeste deschis prin fiecare celulă a trupului tău, să plângă, să țipe, să ofteze, să respire și să danseze cu iubirea pe care o simți.

Iubirea nu este ceva ce poate apărea sau nu. Ea reprezintă o constantă în *a fi*, o practică neîntreruptă și un angajament de a-ți simți și de *a-ți iubi propriile ziduri de apărare*, de a te relaxa cu umor și de a te abandona complet, dărâmându-ți zidurile de apărare înmuiate de iubire, care în caz contrar ți-ar reprima energia și ar deveni o închisoare în jurul inimii tale.

Dacă simți că te cuprinde frica, iubește-ți zidurile de protecție și *manifestă deschis aspirația cea mai profundă a inimii tale* în fața bărbatului tău. Dacă îți dorești un bărbat al cărui tren să te ducă acolo unde dorești să ajungi – și chiar mai departe – inspiră-i direcția prin profunzimea iubirii tale și ajută-l să și-o acordeze ținând cont de intuițiile inimii tale și de manifestarea plenară a energiei spontane a iubirii tale.

Dacă trenul lui se îndreaptă către o direcție greșită, nu lăsa mânia să te cuprindă, ghearele să-ți crească și furia ta spontană și necontrolabilă să danseze liber prin inima ta deschisă și prin trupul tău. Nu uita că tu atragi întotdeauna acel gen de bărbat care își poate menține integritatea direct proporțional cu dansul tău liber, care nu ține cont de zidurile tale de autoapărare și de frustrările tale. Acest lucru nu este deloc ușor, pentru nici unul din voi.

Pentru tine, este mai ușor să renunți la încercarea de a-ți schimba bărbatul, să înveți să te iubești singură, așa cum ești, și să accepți să tolerezi în casa ta un mitocan. Pentru bărbatul tău, este mai ușor să se masturbeze în baie sau să își găsească o amantă decât să te iubească cu gingășie și perseverență,

conștient că devoțiunea și abandonarea ta îl atrag mai mult decât sânii și fesele tale.

Dacă nu vă dăruiți reciproc, în totalitate, el prezența inimii sale și tu iubirea inimii tale, chiar dacă uneori o faceți mai aprig și alteori cu mai multă blândețe, - fie trenul lui va deraia, căci nu va mai fi susținut de energia ta, fie tu te vei mulțumi să te iubești singură, lăsându-l pe el să se descurce cum va putea. În final, el va eșua în superficialitate, iar inima ta neîmplinită va cădea în capcana depresiei. Amândoi vă îndepărtați de iubire și vă rătăciți.

Dacă îți dorești o relație care să reflecte principiul sacru al iubirii, atunci conștientizează-ți în fiecare clipă aspirația cea mai profundă a inimii tale. Nu te lăsa deviată de dorințele tale inferioare, dacă nu dorești să atragi către tine un bărbat la fel de deviat. Un bărbat pe care l-ai ales ținând cont de dorințele tale inferioare îți poate asigura securitatea, o familie și câteva vacanțe de vis, dar nu va ști niciodată cum să trăiască alături de tine o viață la unison cu iubirea divină.

Dacă te vei limita să îți conștientizezi și să manifești numai dorințele tale inferioare, vei atrage către tine un bărbat care nu-ți va putea oferi niciodată ceea ce inima ta își dorește mai presus de orice. Dacă îți dorești un bărbat care să îți poată oferi întreaga lui conștiință, creând împreună cu tine o relație sacră – eventual oferindu-ți chiar și securitatea, familia și vacanțele de vis pe care ți le dorești –, atunci conștientizează-ți, ai încredere și manifestă dorința cea mai profundă a inimii tale. În acest fel, rezonanța divină a iubirii tale și înțelepciunea ta profundă vor avea grijă să atragă către tine un bărbat pe care să îl prețuiești cu adevărat și pe care să îl inspiri. În final, relația voastră va reflecta lumina și înțelepciunea sacră a inimii tale.

18

Exprimarea plăcerii şi a durerii

Atunci când sunt cu tine, draga mea, doresc să ştiu în ce fel te influenţez. Doresc cu adevărat să ştiu ce simţi chiar acum, în momentul prezent. Doresc să ştiu ce simţi în profunzimile ultime ale inimii tale. Adeseori, sunt şocat de reacţiile tale emoţionale. Deşi mie mi se pare totul în regulă, mă trezesc că începi să ţipi, să plângi, sau că eşti supărată dintr-un motiv care îmi scapă.

Atunci când vorbim despre ce s-a întâmplat, descopăr adeseori că fluxul emoţiilor tale a început încă de ieri, după ce eu am făcut ceva greşit (neintenţionat), sau cu zece minute mai devreme. De aceea, mă simt frustrat. Nu te înţeleg uneori. Tu eşti

supărată, iar eu parcă nu mai pot face nimic pentru a schimba trecutul. De altfel, de cele mai multe ori nu-mi amintesc ca lucrurile să se fi petrecut aşa cum afirmi tu. Sunt şi momente în care nu-mi poţi spune de ce eşti atât de supărată, iar eu nu reuşesc să-mi imaginez ce se întâmplă, cu atât mai mult cu cât nici chiar tu nu pari să ştii exact ce s-a întâmplat. De asta aş vrea să fim mai prezenţi şi să comunicăm mai profund unul cu altul.

Există însă alte momente în care reacţiile tale emoţionale îmi trezesc inima. Atunci când fac ceva care te răneşte, iar tu îmi arăţi instantaneu supărarea ta, îţi înţeleg cu uşurinţă sentimentele. Inima mea înţelege reacţia ta la acţiunile mele, dacă accasta este spontană. Preţuiesc foarte mult aceste momente în care îmi arăţi pe loc plăcerea de care te bucuri sau durerea de care suferi, căci numai aşa pot învăţa şi pot creşte. Ajută-mă

dacă este posibil să te înţeleg mai profund fiind sinceră şi directă cu mine chiar dacă îmi va fi puţin mai greu.

Vreau să ştii că îmi doresc cu adevărat să ştiu ce simţi, dar cel mai uşor îmi este să înţeleg cum să mă comport ca să fiu mai plenar alături de tine când îmi arăţi ce simţi chiar acum, nu povestindu-mi mai târziu ce s-a întâmplat în trecut.

Dacă iubitul tău îţi poate intui energia şi te poate ghida cu măiestrie către un flux energetic mai profund şi mai pasional, deopotrivă în planul sexual şi în cel al vieţii de zi cu zi, corpul tău se relaxează. Tu ştii că poţi avea încredere în el şi că te poţi abandona în mod natural ghidării sale pline de iubire. Dacă iubitul tău nu reuşeşte să te înţeleagă, atunci îţi retragi la fel de natural încrederea pe care i-ai acordat-o, preiei controlul şi faci tot ce îţi stă în puteri pentru a te descurca singură.

Pe tine te atrage capacitatea bărbatului tău de a-ţi intui energia şi de a se pune la unison cu ea, conducându-te către cele mai înalte culmi ale plăcerii şi către cele mai profunde adâncimi ale abandonării de sine. Pe el îl atrage în egală măsură receptivitatea energiei tale. De fapt, majoritatea bărbaţilor consideră că nimic nu este mai atrăgător decât receptivitatea unei femei. Ce simte corpul tău atunci când eşti îmbrăţişată sexual de iubitul tău în care ai o încredere deplină? Freamătă el şi se deschide atunci când degetele iubitului tău îţi mângâie un

sân? Ți se umezesc ochii de lacrimi, fără nici o rezervă, atunci când îți oferă iubirea lui? Răspunde inima ta printr-o adorație devoțională atunci când îți oferă prezența lui profund conștientă de sine?

Puțini bărbați sunt demni de încrederea ta totală, dar *dacă ai fi* cu un bărbat demn de încredere și pe care să-l iubești, ai fi capabilă să îi oferi trupul tău larg deschis, abandonându-te până la marginea universului și dincolo de ea și oferindu-i frisoanele tale de plăcere într-o măsură mai mare decât ar fi visat vreodată?

Tu vei atrage întotdeauna un bărbat capabil să te conducă la o fericire direct proporțională cu fericirea pe care i-o oferi și cu reactivitatea plină de iubire a trupului tău. Cel mai mare atu al atractivității tale, pe care îl poți oferi unui bărbat profund, este energia inimii tale manifestată sub forma frisoanelor corpului tău, în felul în care îți miști șoldurile, în care îți arăți sânii, în care gemi de plăcere și în care te abandonezi.

O femeie tânără și rigidă, închisă sufletește și "moartă" din punct de vedere energetic, i se pare mult mai puțin atrăgătoare bărbatului decât o femeie mai în vârstă care știe să îi ofere plăcerea pe care o simte în inima sa sub forma gemetelor și zvârcolelilor trupului său care debordează de senzualitate, ai cărei ochi plini de devoțiune, al cărei vagin și ale cărei picioare știu să se deschidă sub impactul iubirii din inima sa, a cărei încredere este totală și care știe să îi ofere în totalitate inima sa și plăcerea pe care o simte, ca un dar pe care el îl poate simți, adora și contempla. O astfel de femeie rămâne atrăgătoare la orice vârstă, întrucât este înrădăcinată în inima sa și este generoasă cu darurile iubirii.

Nu numai plăcerea inimii tale reprezintă un dar pentru bărbat, ci și durerea ei, în măsura în care este oferită printr-o inimă și printr-un corp deschis. Imaginează-ți ce ai simți dacă ai

sta lângă un bărbat înalt și puternic care te privește adânc în ochi, simțindu-ți inima, după care ar începe brusc să plângă, fără să își plece privirea. Nimic nu este mai atrăgător din punct de vedere sexual decât un bărbat puternic și în același timp vulnerabil. În mod similar, dacă îi permiți bărbatului să îți vadă și să îți simtă emoțiile manifestate plenar prin trupul tău, prin fața ta și prin sunetele pe care le scoți, acesta va înțelege că ești vie și vulnerabilă, dar și deschisă în fața iubirii.

Există totuși o mare diferență între *acumularea* emoțiilor și exprimarea lor printr-o explozie toxică a tensiunilor adunate în timp, și capacitatea de a *exprima spontan* fiecare nuanță emoțională prin deschiderea în fața fluxului energiei. Expresia emoțională spontană, manifestată din inimă prin trupul deschis și prin respirația relaxată, fără nici o închidere sufletească și fără tensiuni, reprezintă o expresie naturală a iubirii - chiar dacă iubirea se manifestă în acest caz sub forma mâniei, tristeții sau fricii.

Odată cu practica, tu poți învăța să îți oferi spontan și *direct* plăcerea, durerea și emoțiile, chiar atunci când le experimentezi, detașându-te instantaneu de ele, întotdeauna cu inima deschisă și la unison cu inima iubitului tău, indiferent dacă se manifestă sub formă de plăcere sau durere. În clipa în care îți închizi ochii, îți crispezi abdomenul sau maxilarele, îi întorci spatele, îți blochezi respirația sau te prăbușești la pământ, nu mai putem vorbi de o deschidere, ci de o închidere în sine.

Fluxul emoțional se transformă astfel într-o energie blocată, iar împărtășirea acestei mase emoționale acumulate și nedigerate cu iubitul tău nu-i va permite acestuia să simtă aspirația deschisă a inimii tale. O femeie deschisă este foarte atrăgătoare, chiar dacă plânge. O femeie închisă care plânge și se zbate nu este deloc atrăgătoare pentru un bărbat.

Tu poți învăța să rămâi deschisă chiar în timp ce îți manifești emoțiile. Chiar dacă ești furioasă, poți învăța să îți privești iubitul în ochi. Poți practica respirația la unison cu el, conștientizarea inimii sale, deschiderea în fața iubirii lui pentru tine și a iubirii tale pentru el. Poți practica relaxarea trupului tău, oferindu-i durerea din inima ta vulnerabilă, simultan cu iubirea ta, chiar în timp ce țipi și strigi la el.

Tu poți manifesta toate emoțiile dacă inima ta este deschisă și este conectată la inima iubitului tău. Această deschidere interioară îi solicită iubitului tău prezența și conștiența, chiar dacă te manifești prin mânie, tristețe sau teamă. De fapt, tu nu faci altceva decât să îi oferi emoțiile tale prin deschiderea trupului și a inimii tale, chiar în clipa în care acestea apar. În acest fel, în urma lor nu va mai rămâne nici un reziduu. De pildă, poți țipa de furie într-un moment, lăsându-te apoi pătrunsă sexual în momentul următor.

Odată cu practica, vei învăța să îți exprimi emoțiile cele mai profunde ale inimii prin intermediul trupului tău deschis, ca un răspuns spontan la tot ceea ce se petrece în jurul tău, deopotrivă în lumea vizibilă și în cea invizibilă. La fel ca și vremea, emoțiile tale sunt prea mari și mult prea complexe, iar influențele lor sunt prea numeroase și greu de depistat pentru a putea fi înțelese de mintea umană. Nu trebuie să știi *de ce* simți ceea ce simți pentru a te deschide și pentru a-ți exprima aspirația profundă a inimii. Unul din secretele aprofundării intimității este păstrarea unei inimi deschise și conectate la inima iubitului tău inclusiv atunci când te lași purtată de emoții. Dacă ți-e frică să îți exprimi aceste emoții, le vei acumula în interiorul tău, iar ele vor otrăvi existența ta și a celor apropiați.

Spre exemplu, dacă bărbatul tău nu este plenar prezent alături de tine, inima ta se simte rănită. Dacă nu vei permite

acestei emoții să se manifeste spontan și în totalitate, cu o inimă deschisă, sub forma lacrimilor sau a strigătelor de durere, atunci această energie emoțională se va transforma în frustrare reprimată, iar apoi în mânie. În cazul de față, *prima ta emoție* a fost inima rănită. Mânia a apărut ca *emoție secundară*, generată de reprimarea durerii inițiale.

Dacă dorești, poți renunța la emoția secundară - mânia - de dragul tău, pentru a scăpa de tensiuni și de stres. De pildă, poți încerca să strigi și să lovești o pernă. Cert este că bărbatul tău va considera emoția ta secundară imposibilă și deloc atrăgătoare. El o va percepe ca pe o tensiune rămasă din trecut. Pe de altă parte, prima ta emoție, durerea în cazul de față, va rămâne neexprimată, iar bărbatul tău nu va putea înțelege ce simți cu adevărat.

Unul din secretele cultivării unei relații profunde constă în a exprima întotdeauna prima emoție care îți apare în inima ta deschisă. Exprimă întotdeauna spontan ceea ce simți prin trupul tău deschis și relaxat, înainte de a reprima respectiva emoție, permițând unei emoții secundare să se acumuleze în interiorul tău.

Oferă-i bărbatului tău muzica spontană și directă a inimii tale, exprimată întotdeauna prin primele emoții pe care le simți. Acestea pot fi de orice fel: mânie, durere, tristețe, supărare sau oricare alta, cu condiția să se nască direct din inima ta. Chiar dacă rănile vechi ies din când în când la suprafață, manifestă-le din perspectiva aceleiași iubiri profunde care reprezintă esența inimii tale.

Cum va reacționa bărbatul tău la exprimarea spontană a primelor emoții pe care le simte inima ta? Un bărbat inferior va încerca să te reducă la tăcere prin dominare sau să te calmeze, astfel încât să poți vorbi despre sentimentele tale. În schimb, un bărbat profund se va desfăta literalmente cu muzica inimii

tale. Prezența lui profundă și atenția totală pe care ți-o acordă te vor ajuta să îți deschizi inima, iar emoția ta primară va putea să se manifeste plenar, fără să lase în urma ei reziduuri.

Dăruiește-ți ție și bărbatului tău suficient timp pentru a schimba vechiul mod de relaționare. Acordă-i bărbatului tău șansa de a învăța cum să se deschidă în fața expresiei profunde a inimii tale. Este nevoie de practică și de curaj pentru a risca deschiderea ambelor inimi în fața fluxului emoțiilor tale primare.

Dacă inima ta este deschisă și conectată la inima iubitului tău, poți țipa în voie, după care te poți relaxa și poți râde. Poți plânge, apoi poți zâmbi, conștientă de prezența plină de iubire a bărbatului tău. Emoțiile tale primare vor continua să se reverse și să curgă, dar tu nu le vei reprima niciodată, astfel încât nu vei da șansa emoțiilor secundare să apară și să se acumuleze în tine.

Nu vei fi nevoită să „vorbești" foarte frecvent cu bărbatul tău despre ceea ce simți, căci inima ta va exprima în fiecare clipă acest lucru, fără să ascundă nimic, deschizându-se în același timp din ce în ce mai mult ca răspuns la faptul că este ascultată. Faptul că nu trebuie să explici tot timpul ce simți te va ajuta să te relaxezi și mai mult.

Inima ta se va simți susținută și nu se va teme să-și manifeste muzica emoțională spontană. Nu te vei teme nici o clipă că riști să pierzi iubirea bărbatului tău sau să trezești o reacție de dezaprobare în el, și nu te vei considera slabă pentru că îi permiți acestuia să se bucure plenar de inima ta. Știindu-se susținută de prezența imuabilă a iubitului tău, inima ta se va simți liberă să cânte, să se tânguiască sau să plângă spontan, continuând în același timp să se deschidă în fața iubirii care te animă atât de plenar.

19

Insensibilitatea masculină

Uneori, te privesc şi mă întreb: „Oare ce se întâmplă cu ea?" Îmi dau seama că e ceva, dar nu ştiu ce. Oare eşti supărată, dar nu arăţi acest lucru? Eşti plictisită, dar refuzi să mi-o spui? Eşti pur şi simplu fericită şi relaxată? Sunt momente în care nu reuşesc să îmi dau seama singur.

Îmi pun astfel de întrebări chiar şi atunci când facem dragoste. Oare eşti nemişcată pentru că te simţi pierdută în extaz sau pentru că doreşti să-mi transmiţi mesajul că eşti obosită? Oare tocmai ai avut un orgasm, sau te-am rănit fără să vreau, astfel încât ai început să tremuri şi să gemi? Oare doreşti să încetăm să facem dragoste, sau de-abia te-ai încins?

Încerc să simt ce se întâmplă în interiorul tău, dar uneori mă simt complet rătăcit. Pe de altă parte, în viaţa de zi cu zi, prietenele tale nu par să aibă această problemă. Ele ştiu să citească printre rânduri ce simţi atunci când îţi îngustezi ochii, când faci o paugă sau când îţi retragi mâna.

Dar eu nu sunt la fel de sensibil ca şi prietenele tale, deşi nu îmi doresc nimic mai mult decât să îţi înţeleg mesajele. Sînt nevoia ca tu să fii mai explicită, de dragul meu, pentru a putea observa şi pentru a putea înţelege mesajele pe care doreşti să mi le transmiţi.

Principiul masculin trăiește într-o lume a scopurilor și a programelor, a dreptății și a injustiției, a succesului și a eșecului. Cel mai adesea, bărbatul nu poate înțelege mesajele energetice subtile pe care i le transmiți decât dacă energia ta se manifestă foarte explicit. Este posibil să rămâi supărată trei zile la rând înainte ca el să observe și să te întrebe: „S-a întâmplat ceva?" În mod similar, în pat, plăcerea ta poate fi invizibilă pentru el, așa că este nevoit să te întrebe: „Ai avut un orgasm?"

Principiul masculin nu este sensibil la energia care pentru tine reprezintă însuși mediul în care te scalzi. De aceea, este nevoie uneori să îți exagerezi reacțiile, dacă dorești ca bărbatul tău să țină cont de dorințele inimii tale. Asta nu înseamnă că trebuie să te prefaci, ci doar să manifești plenar răspunsul real al inimii tale, pornind de la premisa că bărbatul tău este „surd" și „orb" prin comparație cu sensibilitatea ta.

Dacă inima ta se simte fascinată de profunzimea și de integritatea pe care ți le oferă bărbatul tău, arată-i acest lucru în mod deschis și cu voce tare. Înfășoară-te în jurul lui, la fel ca atunci când scoți sunetele de plăcere în timpul orgasmului. Spune-i că îi adori integritatea. De fapt, spune-i: „Ador profunzimea conștiinței tale, a inimii tale. Îți iubesc integritatea".

Pe de altă parte, dacă bărbatul tău se rătăcește, iar integritatea lui dispare din cauza scopurilor false pe care le urmărește și a orbirii sale, spune-i și acest lucru, tot cu voce tare. Țipă și strigă la el. Plângi și suspină. Arată-ți dezgustul ca și cum te-ai afla pe o scenă, în fața a o mie de spectatori. Amplifică-ți deopotrivă neplăcerea și plăcerea, pentru ca el să le poată observa.

Chiar dacă un bărbat inferior se va speria și o va lua la fugă (oricum îți va fi mai bine fără el!), un bărbat profund va reacționa la această adorație, sau la această mânie a ta prin corectarea instantanee a acțiunilor sale. Adorarea integrității sale îl va atrage mai puternic în mrejele iubirii, ajutându-l să se deschidă și să înțeleagă mai ușor intuițiile și înțelepciunea inimii tale; în plus, îl va încuraja și îi va amplifica angajamentul față de profunzimea iubirii. Mânia ta ca răspuns la autoamăgirea sa ocazională sau la ambiguitatea de care dă dovadă uneori va fi ca o palmă dată în față, trezindu-l într-o situație de urgență de care nu era conștient și dându-i

posibilitatea să ia măsuri rapide pentru corectarea situației, fără a se mai crampona orbește de ea.

Fără reacțiile exagerate ale inimii tale, bărbatul tău va avea tendința să uite de orice, în afara agendei sale personale. Va putea menține în continuare relația cu tine, dar conștiința lui va avea tendința să devină superficială în ceea ce te privește, fiind focalizată exclusiv asupra scopurilor sale. Viața lui va deveni astfel goală. Energia inimii tale, oferită plenar, fie sub formă de iubire, fie sub formă de mânie, trezește inima bărbatului, permițându-i accesul într-un domeniu al sensibilității de regulă inaccesibil pentru el.

Reține: nu este necesar ca expresiile inimii tale să fie neapărat manifestate prin cuvinte extrem de raționale. Uneori este mai bine să îi oferi bărbatului tău șansa de a-ți conștientiza reacția inimii fără a-ți urmări tot timpul cuvintele. De altfel, și să vrei, tot n-ai putea explica foarte clar în cuvinte ce simți. Oferă-i astfel șansa de a înțelege și de a penetra fluxul energiei tale prin intermediul prezenței lui pline de iubire, astfel încât să ajungă să îți cunoască inima și să-și asume măcar o parte din reacțiile ei. Dacă îți vei amplifica reacțiile suficient de mult pentru ca el să le observe, chiar și cea mai inexplicabilă și mai insondabilă înțelepciune a inimii tale va putea ajunge la el, punându-se la unison cu darurile lui masculine.

20

Cum să rămâi deschisă

Şi eu, şi tu, draga mea, avem obişnuinţe care tind să ne despartă, îndeosebi în momentele noastre cele mai intense. Atunci când suntem supăraţi unul pe celălalt, mi se întâmplă uneori să devin morocănos şi rigid. Alteori, tu pari complet absorbită de fluxul emoţiilor tale, iar eu nu mai reuşesc să îţi simt inima plină de iubire. Ştiu că mă iubeşti. La fel de mult te iubesc şi eu, dar uneori ne rătăcim între zidurile de autoapărare pe care ni le-am ridicat singuri şi nu mai permitem inimilor noastre să se conecteze prin iubirea lor.

Eu doresc să învăţ cum să rămân întotdeauna profund conectat cu tine, chiar şi atunci când zidurile şi temerile noastre au tendinţa să ne despartă. Mă angajez ferm să

iubesc, iubindu-mă mai întâi de toate pe mine însumi, aşa cum sunt acum, iar apoi pe tine, aşa cum eşti acum. Mai mult decât atât, mă angajez să mă deschid în faţa iubirii care ne transcende pe amândoi, inclusiv relaţia noastră.

Doresc să mă unesc cu tine într-o iubire unică manifestată prin cuplul nostru, astfel încât să învăţăm amândoi să ne deschidem în faţa iubirii care anima întregul univers şi care sălăşluieşte în inimile tuturor fiinţelor vii.

Există femei care confundă deschiderea cu sentimentul bunăstării personale. Este însă posibil să te deschizi şi să simţi o mare durere sau orice altă vibraţie emoţională. Poţi să te simţi mânioasă, tristă, sau chiar să te temi, şi totuşi să rămâi deschisă. Este posibil să doreşti să nu îl mai vezi niciodată, şi totuşi să rămâi deschisă. Deschiderea este o încredere totală în ceea ce simţi, iar această încredere este sinonimă cu iubirea. Orice ai simţi, este posibil să îţi iubeşti propriile emoţii, dar şi pe bărbatul tău, şi tot restul lumii.

Odată cu practica, inima ta va învăţa să se deschidă, să îţi iubească inclusiv zidurile de autoapărare, emoţiile şi orice altă energie care se manifestă prin tine sau prin bărbatul tău, indiferent cât de bine sau de rău te simţi. Dacă te poţi deschide în faţa încrederii, poţi spune că eşti deschisă în faţa iubirii, chiar dacă

această iubire se manifestă prin energia mâniei, a tristeții sau a fricii. Dacă dorești ca tu și bărbatul tău să creșteți, evoluând către o mai mare încredere și iubire, puteți să practicați câteva exerciții, în special în timpul momentelor cele mai intense din punct de vedere emoțional:

Exercițiul 1. Conectați-vă privirile

Să presupunem că iubitul tău te insultă, după care te ignoră. Te simți rănită și clocotești în sinea ta. El își ferește privirea de tine, iar tu îți închizi ochii în fața lui. Această atitudine este greșită. Este mult mai bine să vă priviți în ochi. Chiar dacă ești supărată, privește-ți bărbatul direct în ochi. Dacă vei pătrunde astfel suficient de profund în inima lui, vei găsi acolo acea parte a ființei lui care te iubește, chiar dacă momentan simți că îl urăști.

Privește-ți direct bărbatul în ochi și simte forța lui profundă, integritatea și iubirea lui pentru tine. Chiar dacă nu sesizezi decât o fărâmă din această forță și din această integritate în mijlocul multor gunoaie, optează să te identifici cu această fărâmă. Fă tot ce îți stă în puteri pentru a-i iubi chiar și gunoaiele, apoi pătrunde din ce în ce mai adânc în inima lui și conștientizează acolo iubirea pe care ți-o poartă, chiar dacă cea mai mare parte a ființei lui ți se pare acum respingătoare. Nu uita: el te-a ales pe tine și pentru că tu l-ai ales pe el și ați rămas împreună. Dacă te vei adânci suficient de mult în inima lui, vei simți că încă te mai iubește, chiar acum. Privește direct în inima lui și oferă-i inima ta, prin intermediul privirii tale deschise.

Exercițiul 2. Respirați împreună

Ori de câte ori îți reprimi respirația, tu îți blochezi fluxul energiei emoționale. Dacă respiri profund, energia ta poate circula liber. Dacă îi poți simți energia bărbatului *în timp* ce respiri profund, energia lui va începe să curgă liber, *împreună cu* a ta. Dacă îți vei reprima respirația, nu vei putea simți plenar nici energia

bărbatului tău, nici propria ta energie. Inima ta va rămâne izolată în spatele respirației tale reprimate.

De aceea, restabilește conexiunea energetică între tine și bărbatul tău respirând la unison cu el. Începe întotdeauna prin a te iubi pe tine așa cum ești și prin a-ți iubi bărbatul așa cum este, relaxându-ți respirația. Continuă apoi prin a conștientiza respirația bărbatului tău și pune-te la unison cu ea. Încearcă să simți ce simte el, să respiri la fel ca și el. Respirați împreună și priviți-vă în ochi, chiar dacă simțiți că vă vine să vă strângeți de gât. Practică deschiderea inimii în fața iubirii și a încrederii prin respirația la unison cu cea a bărbatului tău. Atunci când respiri la unison cu el, acceptă-i deopotrivă iubirea și prostia, puterea și orbirea, blândețea și mânia. Inspiră și expiră toate calitățile bărbatului tău, și deschide-te astfel încât să poți respira la unison cu el, ca și cum ai fi o singură ființă a iubirii în două trupuri.

Exercițiul 3. Relaxează-ți corpul

Relaxarea nu este totuna cu moleșirea. Ea înseamnă o deschidere la nivelul corpului fizic, astfel încât curenții iubirii și ai emoțiilor să poată curge liber și nestânjeniți prin acesta. Te poți relaxa inclusiv atunci când strigi sau când faci sărituri. Te poți relaxa și atunci când plângi sau te tânguiești. Atunci când te relaxezi, iubirea îți destinde mușchii rigizi, astfel încât toate energiile să se poată mișca liber prin tine.

Cele mai importante părți care trebuie relaxate atunci când trăiești foarte intens o emoție sunt cele moi. Buzele și limba, gâtul, inima, abdomenul în ansamblul lui, organele genitale – toate părțile moi din centrul și din partea frontală a corpului tău reprezintă principalele "bulevarde", care se pot transforma însă în niște "fundături", prin care curge energia.

Dacă abdomenul tău este tensionat, mânia ta se va acumula în interior, pentru a erupe mai târziu într-o manieră explozivă, manifestată inclusiv împotriva ta. Dacă inima ta este

închisă, emoțiile tale vor ricoșa într-o manieră distructivă, rătăcind în interiorul ființei tale sau manifestându-se în exterior fără nici o iubire. Dacă maxilarele tale sunt încordate, capul tău se va deconecta de la restul trupului, iar energia ta se va acumula sub formă de tensiuni la nivelul umerilor și va face să îți "explodeze" capul.

În schimb, dacă îți iubești trupul și îți deschizi abdomenul, inima și gâtul, dacă îți relaxezi fața și organele genitale, emoțiile tale vor putea curge libere prin ființa ta. Corpul tău va reacționa la adevăratele dorințe ale inimii tale și la fluxul spontan al energiei tale emoționale profunde, iar tu vei putea dansa la unison cu iubirea profundă a inimii tale și cu energia manifestată de aceasta.

Uneori, acest dans are la bază durerea, disprețul sau teroarea. Nu contează. Dacă dorești acest lucru, tu îți poți iubi toate manifestările tale emoționale. Dacă nu blochezi acest flux, energia ta se va naște spontan chiar din inima ta, exprimând exact ce simte aceasta, iar următorul val de energie care îți va trece prin corp va fi cel al iubirii.

Exercițiul 4. Pune-ți inima la unison cu inima lui

Atunci când îți privești iubitul în ochi, când respiri la unison cu el și când îți relaxezi corpul în dansul iubirii și al energiei, nu uita să îți acordezi inima cu cea a iubitului tău. Pornește de la inima ta și încearcă să ajungi la a lui, apoi deschide-te pentru a recepta iubirea din inima lui. Această tehnică este foarte dificilă atunci când este practicată în mijlocul unei furtuni emoționale. Dacă bărbatul tău strigă la tine sau dacă simți că îl urăști, inima ta va încerca să se deconecteze de inima lui, pentru a se proteja. De aceea, este cu atât mai necesar să îți extinzi antenele inimii către inima lui în astfel de momente. O emoție intensă nu reprezintă o scuză pentru o inimă deconectată.

Dacă dorești să te bucuri de o intimitate profundă, este necesar să practici conectarea inimii tale cu inima lui, chiar dacă acesta este

ultimul lucru pe care ți-ai dori în momentul respectiv. Acestea sunt momentele cele mai critice: ești dispusă să practici iubirea rănii pe care ți-a produs-o, a rănii pe care i-ai produs-o la rândul tău, deschizându-te în același timp astfel încât să îi poți oferi încă și mai intens inima ta, să îi simți inima lui *profundă* în timp ce te deschizi pentru a recepta antenele sale?

Dacă nu îți poți conecta inima cu a lui în astfel de momente, înseamnă că practici o anumită separare de el, negându-i astfel inimii tale aspirația ei cea mai profundă. Tu refuzi astfel să te deschizi în fața plenitudinii iubirii divine, contestând chiar și posibilitatea stabilirii unei conexiuni profunde cu inima iubitului tău. Momentele emoționale intense sunt momentele în care poți avea cel mai mult de câștigat dacă ești capabilă să practici deschiderea sufletească.

Oricât de dur sau de absent ar fi bărbatul tău, iubește-l și acceptă-l așa cum este (la fel și pe tine), conștientizează plenar ceea ce simți față de el, iar apoi *deschide-ți inima și extinde-ți antenele iubirii către inima lui.* Pune-ți inima la unison cu a lui. Poți face acest lucru inclusiv atunci când țipi la el, când trântești vasele de pământ sau când plângi până ți se umflă ochii. Indiferent de canalele prin care curge energia ta sau de atitudinea lui, iubește energia emoțională care curge prin amândoi și deschide-ți inima pentru a simți profund.

Exercițiul 5. Exprimă-te spontan

Simultan cu toate tehnicile anterioare - menținerea contactului la nivelul ochilor, respirația la unison, relaxarea corpului fizic și contactul cu inima iubitului tău - poți practica amplificarea încrederii în expresia emoțională spontană care se naște din inima ta. Lasă-ți corpul să continue ceea ce face, dar relaxează-te și menține contactul cu sentimentele iubitului tău prin intermediul ochilor, al respirației și al inimii. Lasă-ți corpul să danseze cu fluxul pasional și plenar al forței tale emoționale și cu

aspirația cea mai profundă a inimii tale. Dacă simți o stare de mânie, iubește-o. Deschide-te în fața ei cu fiecare parte a trupului tău – cu degetele de la mâini și picioare, cu abdomenul și vaginul, cu picioarele și cu urechile. În tot acest timp, rămâi conectată în plan emoțional cu iubitul tău.

Dacă dorești, te poți folosi de cuvinte pentru a exprima fluxul energiei care trece prin tine. Cel mai adesea, inima ta preferă să se exprime însă prin intermediul corpului, respectiv într-o manieră non-verbală. Deschide-te în fața mâniei și arată-ți durerea prin sunete, expresii faciale și gesturi. Lasă-ți corpul să danseze cu energia cea mai profundă a iubirii.

Dacă vei învăța să rămâi deschisă în fața iubitului tău, chiar și atunci când el te respinge, iar tu simți că îți vine să-i smulgi capul de pe umeri, inimile voastre vor rămâne în comuniune, fiind capabile să se atingă și să se dilate în continuare. Iubirea persistentă a inimii lui va prevala asupra dramei instabilității pe care o simți. La rândul ei, devoțiunea inimii tale îi va asigura căminul cald și primitor de care are nevoie pentru a scăpa de temerile sale.

În timp, toate pretextele pentru a rămâne închis sufletește dispar în fața deschiderii iubirii. Dacă vei ajunge în această etapă, îți vei putea dilata aspirația profundă a inimii mai presus de iubirea de sine, la nivelul iubirii unice manifestată prin cuplul vostru, apoi al iubirii care se manifestă prin toate ființele, mai presus de zidurile care te-au făcut până acum să rămâi închisă și inclusiv mai presus de zidurile lui.

Dacă vei învăța să îți iubești zidurile de protecție și pe cele ale iubitului tău, reușind să le penetrezi și să te conectezi cu inima acestuia, vei începe să simți inima tuturor ființelor vii, să respiri la unison cu bucuriile și cu durerile lor, să te deschizi în fața iubirii care animă inimile tuturor.

21

Deschiderea mai presus de impasul în care te afli

Am învăţat de la tine, draga mea, mai multe lucruri legate de propria mea orbire decât de la oricine altcineva. De multe ori, faţa ta îndurerată şi inima ta rănită mi-au indicat că nu mă ridic la înălţimea potenţialului meu, că îmi ofer viaţa cu o integritate mai mică decât cea pe care ar avea-o de oferit inima mea. Singur, nu-mi puteam da seama de aceste lucruri.

Urmăresc să continui să învăţ. Doresc să îmi contemplu viaţa şi să ascult reacţiile celor din jur. Chiar şi aşa, îmi mai rămân destule pete oarbe din cauza cărora continui să trăiesc într-o manieră care nu se ridică la înălţimea iubirii pe care doresc să o manifest. Sensibilitatea inimii tale îmi arată ceea ce

nu pot vedea singur, din cauza zidurilor pe care mi le-am construit în jur. Am încredere în profunzimea inimii tale de a-mi revela acele aspecte ale vieţii mele pe care zidurile de protecţie pe care mi le-am ridicat mă împiedică să le văd singur.

Dat fiind că principiul feminin este mult mai intim conectat la fluxul energiei vieţii decât cel masculin, tu vei simţi de regulă când bărbatul tău se rătăceşte cu mult timp înainte ca el să-şi dea seama. Îţi vei da seama instantaneu când se minte pe el însuşi sau când îi minte pe cei din jur. Atunci, inima ta va suferi, trupul tău se va tensiona, iar respiraţia ta va deveni superficială.

Poate că nu înţelegi întotdeauna ce se întâmplă, de ce ţi se pare că bărbatul tău greşeşte în ceea ce face. Tot ce ştii este că inima îţi spune că ceva nu este în regulă. Bărbatul tău nu trăieşte la înălţimea adevărului lui cel mai profund, nu îţi simte inima şi inimile tuturor celorlalţi atât de profund cât ar putea. Se amăgeşte singur, trăind din justificări, şi optează pentru un curs al vieţii inferior posibilităţilor sale reale.

Chiar dacă încerci să îi spui ce simţi, el nu te înţelege. În cel mai bun caz, recunoaşte că a greşit, dar nu face nimic ca să îşi corecteze greşeala. Dacă încerci să vorbeşti cu el despre felul în care îşi trăieşte viaţa, îl simţi că adoptă o atitudine defensivă, sau se enervează şi refuză să accepte intuiţia ta. Îţi poate răspunde că nu faci decât să proiectezi asupra lui propriile tale nevoi, că el este cinstit cu el însuşi şi cu tine, sau că face tot ce îi stă în putinţă. În cele din urmă, nu este exclus să renunţi să

mai încerci să-l faci să-și vadă petele oarbe din viața lui.

S-ar putea chiar să începi să te îndoiești de propria ta inimă: oare chiar percepi o autoamăgire reală din partea lui, sau este vorba doar de un blocaj personal? Oare tu ești cea care nu mai simte integritatea lui, sau aceasta chiar a dispărut? Oare te temi să te abandonezi în totalitate în fața asalturilor sale sexuale, sau este el într-adevăr orb în fața aspirației cele mai profunde a inimii tale?

Dacă nu ai o încredere deplină în bărbatul tău, nu te poți abandona în fața lui, nici sexual, nici altfel. Dacă el neagă că s-a rătăcit, dar tu continui să simți acest lucru, în tine încep să se acumuleze stări de frustrare, de furie și de confuzie. Începi să te simți blocată, plină de durere, incapabilă să mai faci deosebirea între problemele lui și problemele tale. Separarea de bărbatul tău se amplifică.

În mod natural, dacă nu mai ai o încredere deplină în bărbatul tău, vei încerca să îți conduci singură viața. Vei începe să te bazezi din ce în ce mai mult pe capacitatea ta masculină de a te orienta, dat fiind că bărbatul tău refuză cu încăpățânare să accepte că are o pată oarbă care îi limitează integritatea. În cel mai bun caz, examinează spusele tale, nu simte nimic comparabil și sfârșește prin a le dezavua, considerând că au la bază exclusiv fragilitatea ta emoțională și lipsa ta de încredere. Și totuși, tu continui să simți că ceva nu este în regulă cu el, cu modul lui de a se comporta în lume și în patul conjugal.

Cu excepția acelor momente critice în care îi spui bărbatului tău ce trebuie să facă, încrederea voastră reciprocă nu poate decât să se amplifice dacă îi transmiți sentimentele tale profunde, oferindu-i astfel șansa de a-și corecta acțiunile greșite. Nu-i spune niciodată ce trebuie să facă pornind de la simțul tău masculin al direcției, ci transmite-i în cuvinte și prin gesturile trupului tău ce simți.

Ilustrează-i astfel cât de mult te rănește rătăcirea lui și cât de mult îți afectează inima. Nu-i spune: „Cred că ar trebui să faci cutare și cutare", ci exprimă ceea ce simți – durere, anxietate, neîncredere –, oferindu-i în același timp spațiul necesar pentru a-și găsi singur calea de ieșire din actuala situație, corectându-și greșelile și orientându-se către un adevăr mai profund.

Dacă îi vei spune în mod regulat bărbatului tău ce trebuie să facă, îl privezi practic de o ocazie de a învăța o lecție, chiar dacă tu vezi limpede care este soluția. Practic, îi încalci teritoriul prin simțul orientării tale masculine și nu-i permiți șansa de a-și cultiva propria masculinitate. Creezi astfel o relație în care el va ajunge să depindă de simțul orientării tale masculine. Oare chiar asta îți dorești cu adevărat? Crezi că ți-ai mai putea abandona vreodată trupul și inima în fața unui bărbat care depinde tot timpul de tine pentru a afla ce are de făcut?

În mod evident, există momente critice în viață în care chiar trebuie să intervii și să preiei frâiele situației, de dragul tău, al bărbatului tău sau al familiei tale. Cât de des dorești însă să se întâmple acest lucru, dacă el nu își învață lecția? În ce fel este afectată dorința voastră sexuală reciprocă dacă tu preiei tot timpul controlul și îi spui în permanență ce trebuie să facă?

Învață așadar să ai încredere și să îți prețuiești sensibilitatea profundă a inimii. Arată-i clar bărbatului tău ce simți, clipă de clipă, dar acordă-i cât de frecvent este posibil șansa de a-și manifesta propria masculinitate, de a-și conduce singur viața. Dacă nu îi vei acorda acest spațiu vital, s-ar putea ca el să nu învețe niciodată să se orienteze cu integritate și să își corecteze propriile greșeli, iar tu s-ar putea să nu te deschizi niciodată față de el, acordându-i întreaga ta încredere și abandonându-te plenar în fața lui, din punct de vedere sexual sau spiritual.

Chiar dacă bărbatul tău este dispus să te asculte, prețul pe care îl vei plăti intrând pe teritoriul lui și preluând controlul va fi dispariția atracției sexuale și neîncrederea spirituală.

Pe de altă parte, nu trebuie să îți reprimi durerea, așteptând pasivă ca el să își revină la normal. Arată-ți dezaprobarea ori de câte ori acțiunile sale sunt mai superficiale decât știi foarte bine că ar putea fi. Strigă furioasă la el ori de câte ori constați că persistă în a-și nega lipsa de integritate. Ori de câte ori simți că nu este receptiv la reacția onestă a unei alte persoane – a ta sau a prietenilor lui – arată-ți dezgustul. Manifestă-ți plenar dezaprobarea ca răspuns la autoamăgirea în care se complace sau la greșelile flagrante pe care le face și acordă-i astfel oportunitatea de a învăța să și le corecteze singur.

Această acordare a energiilor tale cu ale lui reprezintă un dar pentru bărbatul tău. El se rătăcește adeseori în obținerea unor rezultate superficiale, în timp ce tu îți dai seama imediat dacă esența lui profundă este satisfăcută cu ceea ce face. Prin plăcerea sau neplăcerea ta, tu îi poți arăta cât de profund te afectează absența profunzimii lui. Atunci când el își trăiește viața mai puțin profund decât știi foarte bine că și-ar putea-o trăi, lui nu-i trece de regulă prin cap că acest lucru te-ar putea afecta atât de profund. De cele mai multe ori, el nu simte că a căzut în capcana superficialității, urmărind obiective care nu sunt demne de el și uitând astfel de sine. Succesul aparent i se pare o dovadă suficient de clară că acționează corect. De aceea, reacția inimii tale ar putea fi singura manieră de a-l ajuta să conștientizeze că ar putea trăi mai profund.

Dacă rămâneți amândoi în cochiliile voastre, vă veți bloca deopotrivă în acest impas, separați și neîncrezători unul în celălalt. Tu nu vei fi capabilă să te deschizi în fața încrederii devoționale manifestate prin ambele trupuri, iar el își va spune: „Știu eu mai bine care este adevărul inimii mele. Cum ai putea

şti tu acest lucru mai bine decât mine?"

Tu i-ai putea replica: „De ce te aperi? Eu te iubesc şi nu doresc altceva decât ca esenţa ta profundă să se manifeste cu adevărat în viaţa ta şi în relaţia noastră. Chiar nu-ţi dai seama că mă îndepărtezi, pe mine şi pe ceilalţi, că deşi susţii că eşti deschis în faţa răspunsului nostru, sfârşeşti întotdeauna prin a afirma că tu ai dreptate? Nu am încredere că îţi vei înţelege singur greşelile, aşa că nu mă mai pot dărui în totalitate ţie".

Dacă nu ţi-ai transcens propriile ziduri de apărare, nu ai cum să îţi dai seama în ce măsură se exprimă inima ta prin trupul tău în faţa lumii exterioare. De aceea, pe măsură ce te deschizi mai mult către iubirea în cuplu, va trebui să-ţi alegi un bărbat în al cărui simţ al direcţiei spirituale şi sexuale să ai o încredere mai mare decât în propriul simţ. La rândul lui, bărbatul tău trebuie să opteze pentru o femeie – tu în cazul de faţă – în a cărei sensibilitate profundă şi în a cărei reactivitate a inimii să aibă o încredere mai mare decât în propria sa obiectivitate.

22

Încheierea unei relaţii şi vidul despărţirii

Eu nu doresc să fiu cu tine decât dacă inima ta profundă are încredere să se deschidă la unison cu inima mea. Amândoi avem temeri şi nevoi de securitate şi confort, dar eu nu doresc ca dorinţele noastre inferioare să limiteze ceea ce îşi doresc cu adevărat inimile noastre.

Eu îmi doresc ca aspiraţia cea mai profundă a inimii tale să se conecteze cu a mea, ca relaţia noastră să ne ajute să ne deschidem inimile în faţa lui Dumnezeu, lucru absolut imposibil dacă nu ne vom pune ordine în priorităţi. Dacă nu suntem amândoi la fel de angajaţi să ne iubim pe noi înşine, individual şi reciproc, precum şi să-i iubim pe toţi ceilalţi semeni ai noştri cât mai

profund posibil, atunci iubirea noastră va dispărea acolo unde va începe dorinţa noastră de confort şi de familiaritate.

Mi-ai povestit că, în trecut, ai stat alături de un bărbat care nu te iubea suficient de mult pentru a răspunde la aspiraţia cea mai profundă a inimii tale.

După ce v-aţi despărţit, ai continuat să te gândeşti la el, ba chiar te-ai întors de câteva ori la el, sperând că de data aceasta lucrurile se vor schimba. Toate prietenele tale îţi spuneau că luptai pentru o cauză pierdută, iar în cele din urmă ţi-ai dat şi tu seama de acest lucru. Ai mers mai departe, iar acum eşti cu mine, iubita mea dragă.

Eu ştiu că inima ta se cramponează întotdeauna de forma acelui bărbat care te-a iubit cel mai mult, şi îmi doresc să te iubesc atât de profund încât inima ta să fie modelată de aşpiraţia iubirii divine, dilatându-se dincolo de întregul univers.

Dacă vei învăța să îți deschizi inima ta și trupul tău, la unison cu aspirația, plăcerea și puterea iubirii, vei constata că te interesează din ce în ce mai puțini bărbați. Cei superficiali ți se vor părea plictisitori.

În plan sexual, tu ai nevoie de un bărbat capabil să te provoace cu plenitudinea iubirii și a angajamentului său, care să îți cucerească și să îți deschidă inima mai profund decât ai putea-o face tu însăți. Puțini bărbați pot îndeplini cerințele inimii tale de a fi plenar văzută, plenar simțită și condusă până la Dumnezeu.

Dacă te afli deja într-o relație de cuplu, pe măsură ce te maturizezi, distracțiile obișnuite ale bărbatului tău vor înceta să te mai intereseze. Vechile tale obișnuințe relaționale pot continua, dar inima ta va rămâne neatinsă de contactul său superficial. Înainte obișnuiați să vă îmbrățișați ore în șir; acum îți dorești o pasiune mai profundă. Chiar dacă îți traduci noua dorință dintr-o perspectivă strict sexuală, în realitate ea reprezintă aspirația profundă a inimii tale – aceea de a fi cuprinsă de forța lui Dumnezeu prin intermediul iubirii unui bărbat.

Sexualitatea ar putea fi o parte importantă, dar adevărata ta dorință se îndreaptă către un bărbat a cărui prezență să te pătrundă în totalitate și să te conducă spre profunzimi din ce în ce mai înalte. Oricât de mare ar fi rezistența ta, tu îți dorești un bărbat care să poată ajunge la esența inimii tale, care să zâmbească plin de iubire în fața refuzului tău de suprafață, care să te îmbrățișeze cu gingășie, care să te destindă prin umorul său, care să te surprindă, care să îți dărâme cu blândețe zidurile de protecție și care să pătrundă în tine cu o pasiune atât de delicată încât să te topești în iubirea lui. Îți dorești ca puterea iubirii lui să rămână neclintită, și totuși să îți poată simți întotdeauna inima.

În lume nu sunt foarte mulți bărbați capabili să îți ofere o asemenea profunzime a trăirilor, la fel cum nu există foarte multe femei capabile să reacționeze la această profunzime printr-o plenitudine devoțională comparabilă. De aceea, pe măsură ce vei crește din punct de vedere spiritual, vei găsi din ce în ce mai puțini bărbați și din ce în ce mai puține femei care să te poată înțelege, și deci din ce în ce mai puțini iubiți în care să poți avea o încredere deplină.

Și totuși, există și bărbați profunzi în această lume. Dacă nu îi atragi încă, înseamnă că nu te numeri printre acele puține femei care le pot oferi acea devoțiune irezistibilă capabilă să îi atragă. Privește-ți viața: tu ai parte (la fel cum ai avut întotdeauna) exact de acel tip de bărbat pe care îl meriți, angajat să practice deschiderea interioară în egală măsură cu tine.

Dacă te plângi că nu ai cunoscut încă bărbați capabili să te poată deschide până la Dumnezeu sau că toți bărbații buni din lume sunt deja în compania altor femei, înseamnă că nu te ridici la înălțimea acestora și că te mulțumești cu prea puțin de la viață. Profunzimea aspirației inimii tale, oferită prin plăcerea abandonării trupului tău, atrage întotdeauna exact acei bărbați care te pot iubi cu o profunzime egală, dar și bărbați inferiori cărora le spui: „Nu, mulțumesc".

Dacă nu ai găsit încă un bărbat demn de încrederea ta sau dacă bărbatul tău actual nu pare capabil să răspundă dorinței profunde a inimii tale de a fi iubită, înseamnă că nu ai permis aspirației inimii tale și energiei trupului tău să se deschidă suficient de mult prin devoțiunea și abandonarea ta clipă de clipă. Ți-a fost frică, sau nu ai avut încredere, motiv pentru care te-ai închis. În final, ai sfârșit în brațele unui bărbat la fel de închis ca și tine, chiar dacă între timp te-ai maturizat și ai devenit gata să te deschizi mai plenar.

Poate că te întrebi dacă ar trebui să rămâi în actuala ta relație sau ar trebui să începi una nouă. Bărbații au tendința să părăsească prea devreme o relație, căutând întotdeauna o opțiune mai bună. Femeile au tendința să stea prea mult într-o relație, sperând întotdeauna că bărbatul lor se va maturiza și se va schimba.

Pentru a afla dacă trebuie să rămâi în actuala relație, trebuie să afli mai întâi de ce îți dorești atât de mult o relație. Inima ta trebuie să își conștientizeze dorința ei cea mai profundă în ceea ce privește relațiile; abia după aceea îți vei putea acorda deciziile cu această dorință a esenței tale.

Spre exemplu, dorința cea mai profundă a inimii tale în ceea ce privește relația de cuplu este aceea de a-ți forma o familie? Dacă da, rămâi alături de bărbatul tău atât timp cât acesta împărtășește aceeași dorință, chiar dacă el nu este foarte interesant în pat și chiar dacă nu îți oferă profunzimea iubirii pe care ți-o dorești.

Dacă dorința ta cea mai profundă este aceea de a avea parte de securitate financiară și un cămin confortabil, atunci rămâi alături de bărbatul tău atât timp cât acesta împărtășește această viziune asupra vieții, chiar dacă inima ta tânjește să fie desfătată și deschisă, iar bărbatul tău nu pare interesat de aspectele spirituale ale vieții.

Ce simți atunci când te scufunzi în dorința cea mai profundă a inimii tale legată de relația de cuplu? Îți dorești o familie numeroasă, bani în cont și o casă la țară, dar se rezumă dorința *cea mai profundă* a inimii tale la atât? Poate că inima ta își dorește mai presus de orice să fie văzută, cunoscută și iubită atât de plenar încât aspirația ta să ajungă până la Dumnezeu, iar iubirea divină să înflorească nemărginit prin tine și prin toate ființele. Dacă aceasta este dorința *cea mai profundă* a inimii tale în ceea ce privește relația de cuplu,

înseamnă că îți dorești un bărbat care să te facă să te abandonezi în totalitate prin iubirea lui imuabilă și cucerirea inimii tale. Dacă bărbatul tău face acest lucru, atunci rămâi alături de el. În caz contrar, de ce l-ai mai ales? Parțial, l-ai ales din motive de securitate și de dragul unei familii. Tu nu dorești să renunți la cuibul confortabil pe care ți l-ai construit. Dacă ți-ai părăsi bărbatul, te îndoiești că ai putea găsi un altul care să te iubească mai adecvat decât el. De aceea, procedezi ca majoritatea femeilor: rămâi într-o relație care nu îți satisface profunzimile ultime ale inimii.

Ai rămas probabil alături de un bărbat care nu are nici cea mai mică idee despre cât de mult își dorește inima ta să fie cucerită de iubire. Chiar dacă îți cunoaște această dorință, el nu îți oferă într-o măsură satisfăcătoare profunzimea lui, umorul și fermitatea necesare pentru a-ți penetra cu gingășie nodurile de rezistență, ajutându-te să înflorești prin iubirea lui.

Bărbatul tău și-a pierdut probabil cu mult timp în urmă capacitatea de a intra în contact cu dorința cea mai profundă a *propriei sale* inimi. Dacă dorești să te convingi, întreabă-l care este scopul suprem al vieții sale și ascultă ce îți răspunde. În acest caz, cum ar putea el să intre în contact cu dorința cea mai profundă a inimii *tale*? Ce trebuie să faci în această situație? Să rămâi sau să pleci? Cea mai bună modalitate de a răspunde la această întrebare constă în a-ți acorda o limită de timp, dincolo de care să nu mai fii dispusă să suporți superficialitatea lui. Mai ești dispusă să rămâi necucerită de bărbatul tău încă șase luni? Dacă da, spune-le prietenelor tale că dorești să afli *de la ele* dacă după trecerea acestui interval de timp li se pare că iubirea bărbatului tău te-a deschis într-o măsură mai mare, dacă aceasta te-a desfătat și te-a ajutat să te abandonezi într-o mai mare măsură.

De multe ori, tu ești ultima ființă din lume capabilă să știe dacă trebuie să rămână sau să plece. Instinctul tău de a te cuibări undeva și teama că nu îți vei găsi un alt bărbat te determină să rămâi lângă bărbatul care nu ți se potrivește o perioadă mult mai lungă de timp decât și-ar dori inima ta, în speranța că acesta se va schimba.

Dacă prietenele tale cele mai apropiate îți spun că după șase luni de așteptare nu s-a schimbat nimic și că a sosit timpul să părăsești această relație, inima ta va suferi. Indiferent cât de nesatisfăcută te simți, bărbatul tău ți-a oferit cel puțin o *oarecare* iubire. Penisul lui a pătruns în corpul tău, iubirea lui a pătruns în inima ta, oricât de superficiale ar fi fost aceste penetrări. Bărbatul tău ți-a deschis într-o oarecare măsură trupul și inima prin iubirea lui, iar această deschidere îi va păstra multă vreme în memorie forma.

Chiar dacă îți părăsești bărbatul, tu simți multă vreme un „vid interior care ia forma lui", deopotrivă în inimă și în trup. Îți va lipsi, îți va fi dor de el, vei spera că te va suna și că îți va spune că totul a fost o greșeală, că se va schimba și că te dorește înapoi în viața lui. Vidul interior care ia forma lui aspiră să fie umplut, și nu de oricine, ci chiar de el.

Acest dor de bărbatul care a fost capabil să te iubească cel mai mult până acum va continua să dureze până când vei cunoaște un alt bărbat, care să te iubească mai profund. Până atunci, vei continua să păstrezi (uneori până la sfârșitul vieții) vidul interior care ia forma ultimului bărbat care te-a iubit. Uneori te simți slabă din cauza faptului că îți dorești un bărbat care s-a dovedit incapabil să te iubească atât de profund pe cât ți-ai fi dorit tu, care te-a respins sau chiar te-a trădat. Te poți considera chiar „nebună" pentru că îți dorești cu atâta disperare un bărbat care te-a abuzat ani de zile sau care te-a plictisit cu mediocritatea lui.

În realitate, nu ești nici slabă, nici nebună. Ești o femeie a cărei inimă continuă să păstreze în mod natural vidul interior care ia forma ultimului bărbat care te-a iubit, chiar dacă această iubire nu a fost suficient de profundă pentru a te determina să rămâi alături de el. Singurul remediu care îți poate vindeca acest dor interior este să atragi către tine un alt bărbat, a cărui iubire să te deschidă mai mult, astfel încât să transcenzi vidul interior lăsat de ultimul tău bărbat. Pe măsură ce capacitatea ta devoțională se va amplifica, vei atrage cu siguranță un bărbat capabil să te deschidă până la Dumnezeu prin iubirea lui.

În mod similar, dacă împrejurările te-au despărțit de iubirea divină, în inima ta va rămâne un vid care ia forma lui Dumnezeu. Aspirația cea mai profundă a inimii tale va fi aceea de a se cufunda în infinitate, de a se deschide dincolo de orice hotare și de a te umple cu o abundență a prezenței și a plăcerii la limita suportabilității, care să te forțeze să te deschizi și să devii una cu întreaga realitate. Inima ta nu se va mai mulțumi decât cu porunca absolută a iubirii și nu vei mai tolera lângă tine decât un bărbat capabil să îți ofere această cuprindere divină absolută. Prezența lui profundă te va desfăta, ajutându-te să ajungi la un extaz infinit, la iubirea unică a lui Dumnezeu manifestată prin cuplul vostru.

23

Cele trei etape ale iubirii

Atunci când vezi o pisicuţă drăguţă sau un copilaş care zâmbeşte, faţa ta se luminează de fericire. Atunci când asculţi muzica ta preferată la radio, corpul tău începe să danseze de plăcere. Îmi doresc să fii fericită, dar îmi doresc de asemenea ca fericirea ta să devină mai profundă. Îmi doresc ca relaţia noastră să ne ajute inimile să se deschidă la maxim, la unison cu aspiraţia lor cea mai profundă, ca o ofrandă adusă iubirii, indiferent de fericirea de suprafaţă pe care o simţim.

Ştiu că această aprofundare a iubirii presupune angajamentul de a fi deschişi interior, căci uneori amândoi avem tendinţa de a ne închide sufleteşte.

Pentru a fi deschiși, amândoi trebuie să devenim conștienți de fluctuațiile subtile ale inimilor noastre și de aspirația lor cea mai profundă. Uneori, sunt fericit să te iubesc și să mă bucur de parfumul tău delicios și de moliciunea ta, ca și cum ai fi pisicuța mea iubită. Alteori îmi doresc să aprofundăm viața noastră de cuplu, să ne discutăm împreună sentimentele și să ascult ce părere ai, încotro dorești să se îndrepte viața ta și relația noastră.

Noi ne putem oferi însă reciproc mult mai profund decât atât: inimile. Ne putem pune la unison cu aspirația lor cea mai profundă, aceea de a fi cei ce suntem cu adevărat în esența noastră: Sinele divin. Iubirea pură care curge prin inimile noastre tânjește să se manifeste din plenitudinea ființei noastre profunde. Dacă vom conștientiza cât de profund ne deschidem inimile clipă de clipă, ne putem consacra viața aspirației supreme a

inimilor noastre, chiar dacă ne bucurăm și de celelalte plăceri ale vieții.

Este posibil ca bărbatul tău să îți adore forma sânilor. El se poate focaliza asupra sfârcurilor tale, sărutându-le, jucându-se cu ele și uitând de orice altceva. Mai devreme sau mai târziu, această obsesie minoră va începe să te plictisească. Deși îți dorești un bărbat care să îți adore sânii, tu îți dorești de fapt mult mai mult decât atât. În ultimă instanță, îți dorești un bărbat care să îți iubească mai presus de orice inima, iubindu-ți totodată și sânii. Mai mult, îți dorești un bărbat care să îți iubească inima și sânii, dar care să își consacre viața lui Dumnezeu, care să te cunoască așa cum ești, dar să te și transceandă, sesizând profunzimea acestui moment divin, fără să-și limiteze viața la plăcerile oferite de trupul tău.

Tu îți dorești un bărbat capabil să își trăiască viața ca o poezie divină, care să te penetreze cu expresia cea mai profundă a inimii lui, un bărbat care să trăiască de parcă aceasta ar fi ultima clipă a vieții sale, care să dăruiască întotdeauna tot ce are – ție și restului lumii – ca și cum acesta ar fi ultimul lui dar, plenitudinea absolută a prezenței sale. Chiar și atunci când îți mângâie și îți sărută sânii, tu îți dorești să îi simți iubirea mai presus de plăcerea trupului tău. Îți dorești ca această iubire să pătrundă în inima ta și să o deschidă mai presus decât ai putea-o face tu însăți. Îți dorești ca iubirea și prezența lui să te deschidă mai presus de formă, către infinitate, către iubirea divină nemărginită, către Dumnezeu.

Cu fiecare nouă etapă în care intri, dorința ta de a fi adorată devine din ce în ce mai profundă. Aceste etape se derulează de-a lungul anilor pe măsură ce aspirația inimii tale devine din ce în ce mai adâncă. Ele nu sunt imuabile, ci fluctuează clipă de clipă. În

prima etapă, tu îți dorești ca trupul tău să fie adorat: „Observă-mă și fă-mă să mă simt frumoasă". În a doua etapă, îți dorești să rămâi atrăgătoare din punct de vedere fizic, dar să îți fie prețuite inclusiv opiniile și cariera: „Sunt o femeie inteligentă și de succes. Ascultă-mă și prețuiește-mă în totalitatea mea". În cea de-a treia etapă, te simți pregătită să fii adorată așa cum ești, ca lumină a iubirii care animă întreaga viață: „Eu sunt lumină. Ia-mă, dacă îndrăznești".

Tu nu ești doar un corp care trebuie penetrat sau o minte care dorește să se facă cunoscută. Ești însăși lumina vieții, manifestată prin iubirea care aspiră să emane din inimile tuturor ființelor vii. Ești pusă în mișcare de o forță a iubirii infinit mai importantă decât clitorisul sau decât cariera ta. Adevărata ta putere nu se limitează la trupul tău și nu este creată de mintea ta, ci se manifestă liber, ca forță a iubirii, la fel de vie și de strălucitoare ca și universul.

Uneori, inima ta aspiră să fie contemplată și adorată ca lumină a iubirii, dar totuși te mulțumești cu un bărbat care nu îți prețuiește decât trupul și mintea. Deși ignorarea dorinței cele mai profunde a inimii poate fi extrem de dureroasă, capacitatea de a atrage către tine și de a inspira un bărbat profund presupune conștientizarea diferențelor care există între cele trei etape ale iubirii.

În prima etapă, tu îți minimizezi dorința *cea mai profundă* a inimii pentru a te simți dorită de un bărbat. Nu ții cont de semnalele inimii tale, care îți spune că bărbatul pe care l-ai ales s-a rătăcit, că se minte singur și te minte pe tine, întrucât ți-e teamă să nu îl pierzi. Îți reprimi sentimentele, pentru a nu-ți speria sau ofensa bărbatul, dar energia ta reprimată iese la lumină pe alte canale, pedepsindu-l în secret pentru că nu te iubește atât de mult cât ți-ai dori tu. Uneori, te mulțumește chiar și mânia lui abuzivă, căci o prezență mânioasă este oricum mai bună decât o absență totală din viața ta.

De multe ori, îi lauzi puterea bărbatului tău pentru ca acesta să se simtă bine. Se întâmplă uneori să renunți la nevoile tale de dragul împlinirii nevoilor lui. Inima ta își dorește cu atâta disperare să fie văzută și iubită încât ești dispusă să faci orice pentru a obține și pentru a păstra iubirea bărbatului tău. Nu ai suficientă încredere că vei putea avea singură grijă de tine însăți, așa că te agăți disperată de un bărbat care poate face acest lucru. Aceasta este prima etapă a maturizării nevoii feminine.

În a doua etapă, tu optezi să nu ții cont de dorința cea mai profundă a inimii tale, preferând să îți creezi un paradis sigur al independenței și al auto-suficienței. Deși inima ta continuă să tânjească după iubirea adevărată a unui bărbat, capabilă să te deschidă în fața lui Dumnezeu, tu preferi să îți lași viața intimă pe ultimul loc, optând pentru realizarea scopurilor tale profesionale și pentru a avea grijă de celelalte nevoi ale tale.

Uneori, ca să scapi de această tensiune interioară generată de incapacitatea ta de a-ți satisface dorința profundă a inimii de a fi iubită de un bărbat adevărat, optezi pentru evitarea completă a puternicei și penetrantei prezențe masculine în viața ta: fie trăiești singură, fie alegi numai bărbați suficient de confuzi sau de comozi, care să-ți ofere spațiul vital pe care ți-l dorești.

Tu îți dorești suficient spațiu în viața ta pentru a-ți exercita singură simțul masculin al controlului. De aceea, fie îi respingi pe bărbații cu adevărat masculini, fie îți alegi un bărbat a cărui iubire masculină nu are profunzimea, claritatea sau puterea de a-ți penetra zidurile de autoapărare, pătrunzând prea adânc în trupul tău, în viața și în inima ta.

Chiar dacă ți-ai exersat simțul masculin al direcției și ți-ai îndeplinit obiectivele financiare, creându-ți viața pe care ți-ai dorit-o, este posibil să nu îți găsești prea ușor un bărbat cu adevărat potrivit. Cel mai adesea, te simți mult mai sigură pe tine decât bărbații pe care îi cunoști. Prezența ta masculină, care a devenit o

obișnuință și care se manifestă prin vocea ta, prin respirația ta și prin trupul tău, nu atrage decât bărbați lipsiți de direcție care aspiră să se lase ghidați de capacitatea ta masculină, și nu bărbați profunzi, cu scopuri precise și înzestrați cu o integritate pasională, dornici să pătrundă în universul trupului tău feminin și al inimii tale cu angajamentul lor masculin, cu prezența și respectul lor.

Inima ta nebăgată în seamă continuă astfel să aștepte, ascunzându-se în continuare în spatele zidului masculin de protecție, al autocontrolului pe care ți l-ai asumat (indiferent dacă ești singură sau într-o relație), iar tu începi să te întrebi dacă vei mai cunoaște vreodată un bărbat capabil să te înțeleagă *pe deplin* și care să îți cucerească inima, plin de iubire. Până acum, nu ai găsit nici un bărbat (sau nu i-ai permis să se apropie de tine) în care să ai o încredere deplină că îți va împlini aspirația cea mai profundă a inimii tale.

În cea de-a treia etapă, tu știi că oricât de realizată ai fi și oricât de mare ar fi succesul de care te bucuri, inima ta nu își dorește altceva decât să fie penetrată și deschisă. Aspiri acum să renunți la orice control și să-i permiți iubirii întreaga libertate de a se manifesta prin trupul și prin inima ta, astfel încât să poți fi *cuprinsă* în întregime de ea. Dorința ta de a-ți dărui iubirea devine mai puternică decât nevoia ta de a avea alături un bărbat care să aibă grijă de tine sau de care să ai tu grijă.

Tu nu vei atrage niciodată un bărbat mai profund decât iubirea pe care i-o oferi, aici și acum. De aceea, este foarte important să știi, în fiecare clipă, în ce categorie te încadrezi. Dacă te încadrezi în prima categorie, vei încerca să obții atenția bărbatului tău dăruindu-i iubirea ta chiar dacă el nu este interesat de ea. Devii astfel „colega lui de apartament", acceptând lipsa lui de interes în speranța că dacă îi vei oferi iubirea ta, mai devreme sau mai târziu îți va răspunde cu aceeași monedă. Ești convinsă că în adâncurile ființei sale el te iubește, dar nu realizează încă acest

lucru. De aceea, ești dispusă să joci de bunăvoie rolul victimei dezinteresului lui, așteptând și încercând să îl atragi cu orice chip. Așa cum spuneam, pornești de la premisa că el are potențialul de a te iubi, dar nu și-l conștientizează încă.

Dacă te încadrezi în cea de-a doua categorie, lipsa de angajament a iubitului tău începe să te obosească, la fel ca și incapacitatea lui de a-ți cuceri inima. De aceea, nu mai continui să încerci. Inima ta se închide și corpul tău își ascunde sub o armură părțile moi, pentru a și le proteja împotriva durerii provocate de o posibilă respingere. Îți aperi inima neatinsă sub zidurile superficiale ale diverselor ocupații: asculți muzică, urmezi o carieră, faci curățenie în casă sau vorbești cu prietenele tale. Înveți astfel să îți creezi niște hotare sănătoase, să îți cultivi simțul masculin al direcției și să îți amplifici încrederea în sine, astfel încât să nu mai ai nevoie de sprijinul unui bărbat. Dar aspirația profundă a inimii tale nu dispare.

Fără un bărbat profund, care să te ajute să urmezi cursul iubirii, corpul tău se poate masculiniza cronic. Te vei forța să îți atingi cu orice preț obiectivele, dar indiferent dacă ai sau nu succes, corpul tău va rămâne neîmplinit, închis și uscat. Oricât de mult ai încerca să pui accentul pe iubirea de sine, direcționându-ți iubirea înapoi către tine într-o buclă protectoare, nu vei reuși niciodată să cunoști iubirea divină.

Dacă te încadrezi în cea de-a treia etapă, tu înveți să îți deschizi hotarele și să manifești aspirația cea mai profundă a inimii tale printr-o comuniune vulnerabilă și plină de iubire. Înveți să te relaxezi și să te deschizi, așa cum își dorește inima ta. Înveți să ai încredere în iubire.

Ai încredere în iubire, nu într-un bărbat sau în tine însăți. Nici un om nu este demn de o încredere totală. Mai devreme sau mai târziu, iubirea oricărui bărbat se va clătina, iar el își va încălca angajamentul. La fel, mai devreme sau mai târziu capacitatea ta de

a te iubi pe tine se va năruí, așa cum s-a întâmplat de atâtea ori în trecut. Numai iubirea – acea iubire care sălășluiește în inimile tuturor ființelor vii, iubirea divină care se manifestă chiar în acest moment, în integralitatea lui – numai ea este demnă de încrederea ta totală.

Decât să îți consacri viața unui bărbat sau ție însăți, mai bine ai încredere, dăruiește-te și lasă-te deschisă de iubire. Dacă dorești, poți practica această deschidere interioară, fie singură, fie printr-o abandonare devoțională absolută în brațele iubitului tău. Dacă optezi pentru cea de-a doua cale, este important să îți dai seama dacă nu cumva te folosești de bărbatul tău ca de un pretext pentru a-ți slăbi propria putere și pentru a te autoproteja.

În prima etapă, tu îți poți slăbi propria putere în speranța de a obține iubirea bărbatului tău în schimbul supunerii tale. În cea de-a doua etapă, tu te autoprotejezi ținându-ți iubirea profundă sub control, în speranța că te vei imuniza împotriva durerii. Poți ajunge chiar să nu mai simți nimic. În cea de-a treia etapă, tu îi dăruiești bărbatului iubirea ta chiar dacă acesta te rănește, *deoarece ai devenit una cu iubirea*, iar a-i refuza lui această iubire ar echivala cu refuzul celei mai profunde aspirații a inimii tale. Ajungi astfel să te dăruiești pe tine însăți întregii lumi, sub forma oceanului de iubire cu care te identifici. De dragul acestei iubiri divine, de dragul lui Dumnezeu, tu îți dăruiești trupul ca păpușă a iubirii pentru a te topi în oceanul iubirii, te dăruiești pe tine însăți ca flux al iubirii, îți dăruiești respirația, vocea, gesturile și acțiunile, ca daruri supreme ale iubirii.

Chiar dacă inima ta se simte rănită de dezinteresul bărbatului tău sau de faptul că te simți nedorită, tu poți opta pentru a-ți deschide inima și trupul, ca o ofrandă adusă iubirii. Poți privi în ochii iubitului tău, relaxându-ți trupul. Îți poți îmblânzi respirația și îți poți extinde antenele inimii în exterior, emanând activ iubire chiar dacă simți durerea, teama și iubirea ascunsă a iubitului tău.

Poți să suspini, să țipi, să tremuri, dar nu trebuie să te închizi sufletește. Practică deschiderea inimii în pofida durerii sale și a stresului corpului fizic, în pofida opoziției încăpățânate a bărbatului tău de a se deschide în fața iubirii și a lipsei de prețuire pe care aceasta ți-o induce. Iubirea ar trebui să fie unica ta disciplină, dar nu este o disciplină ușoară.

Începe prin a te iubi pe tine însăți, cu tot cu zidurile de apărare pe care ți le-ai construit și cu închiderea ta în sine. Pe măsură ce te deschizi astfel în fața iubirii, dilată-te din ce în ce mai mult, către ceilalți. Pentru a contracara tendința către închiderea în sine, oferă-ți deschis inima iubitului tău. Deschide-ți activ inima ca o ofrandă adusă iubirii, respiră mai profund, relaxează-ți trupul dincolo de durere, de rezistență și de nevoile sale, astfel încât inima ta să se poată deschide complet în fața celei mai profunde aspirații a inimii iubitului tău, iar mai târziu în fața aspirației profunde din inimile tuturor ființelor.

Odată cu practica, stările tale emoționale vor continua să fluctueze, dar corpul tău înmuiat de iubire va învăța să se dăruiască în permanență, iar inima ta va învăța să se deschidă și să se abandoneze profunzimii momentului prezent dăruindu-și tuturor darurile profunde.

Dacă vei continua să trăiești cu inima închisă și cu trupul tensionat, nu vei putea atrage decât un bărbat la fel de temător, incapabil să îți ofere prezența lui dacă nu-i vei satisface toate moșturile. În schimb, dacă vei învăța să trăiești deschis, inclusiv atunci când inima ta se simte rănită, vei atrage către tine un bărbat la fel de dornic să se deschidă și să simtă la unison cu tine, într-o adorație profundă și reciprocă.

24

Iubirea ca o artă vie

În trecut, mi s-a întâmplat nu o dată să stau noaptea în pat, alături de tine, să te privesc şi să te ating, dar fără a obţine nici o reacţie din partea ta, întrebându-mă de ce eşti atât de distantă. Eu mă simţeam bine, eram atras de tine, dar tu nu păreai deloc interesată de atenţia mea. Între timp, am ajuns să înţeleg că trupul tău se simte deschis de iubirea mea sau se simte închis de lipsa mea de integritate, întreaga zi, clipă de clipă. De fapt, amândoi ducem cu noi în pat tensiunile şi deschiderea pe care le-am simţit de-a lungul întregii zile. Corpurile noastre nu au uitat nici o clipă de iubirea glorioasă pe care am manifestat-o de-a lungul zilei, sau dimpotrivă, de incapacitatea noastră de a o manifesta.

Şi eu, şi tu vrem la fel de mult să ne iubim cât de profund putem. Suntem amândoi la fel de dornici să practicăm arta supremă a iubirii. Totuşi, practicarea acesteia fluctuează continuu. Capacitatea de a ne dărui inimile la unison este aprofundată sau nu de alegerile pe care le facem clipă de clipă. Speranţa mea este că, pe măsură ce ne vom perfecţiona în arta spontană a iubirii, vom învăţa amândoi să râdem împreună chiar şi în momentele noastre cele mai teribile, că vom învăţa din greşelile noastre şi le vom depăşi.

Imaginează-ţi că te afli în pat împreună cu bărbatul tău, care te îmbrăţişează şi te sărută, cu ochii umeziţi de afecţiune. „Te iubesc" – îţi spune el. „Te iubesc atât de mult". Apoi te strânge mai tare în braţe, gata să pătrundă în tine. Tu îi poţi simţi iubirea. Îţi dai seama că declaraţia lui este sinceră, şi totuşi, nu te poţi deschide în întregime faţă de el.

Poate că nu te poţi deschide deoarece ieri ţi-a spus că va face ordine în garaj, dar a uitat. De altfel, nu îşi onorează niciodată promisiunile. Poate că nu te poţi deschide deoarece în timp ce se uita mai devreme la televizor, te-a bătut de mai multe ori pe umăr cu un gest mecanic şi repetitiv, iar corpul tău a continuat să poarte în sine tensiunea gestului lui monoton şi stupid. Poate că nu te poţi deschide deoarece vorbeşte într-una despre intenţia lui de a-şi

schimba cariera, dar nu face niciodată nimic, ducându-se în continuare la aceeași slujbă pe care o detestă, din teama de a-și asuma riscul unei vieți mai profunde.

Iubirea pe care încearcă să ți-o ofere în pat bărbatul tău nu este izolată, ci se încadrează în contextul general al relației voastre. Pentru ca tu să poți avea încredere în el noaptea, intenția integrității sale trebuie să fie consistentă. Altfel spus, el trebuie să își onoreze întotdeauna promisiunile, trăind de-a lungul întregii zile viața cea mai profundă pe care este capabil să o trăiască. Corpul tău nu uită nimic. De fiecare dată când bărbatul tău își ignoră angajamentele, lăsându-se atras de obiective superficiale, autoamăgindu-se singur sau pierzându-și demnitatea masculină prin viața pe care o duce și care nu se ridică la înălțimea posibilităților sale, corpul tău se contractă și tu îți pierzi încrederea în el. Pentru ca trupul tău să se poată deschide noaptea, atunci când te afli în pat, trebuie ca bărbatul tău să-ți fi oferit mai întâi inima lui de-a lungul întregii zile, la fel cum tu trebuie să-i fi oferit inima ta.

Atunci când faceți dragoste, bărbatul tău va fi înclinat să îți ofere o profunzime a prezenței sale conștiente direct proporțională cu iubirea pe care i-a evocat-o și i-a solicitat-o de-a lungul întregii zile inima ta. În pat, tu vei fi înclinată să îi oferi o profunzime a abandonării sexuale direct proporțională cu integritatea și cu prezența conștientă pe care ți le-a oferit el de-a lungul întregii zile. Profunzimea fuziunii voastre amoroase în timpul nopții va depinde întru totul de profunzimea dăruirii tale devoționale și de cea a aspirației lui către inima ta din timpul zilei.

Nu este exclus ca tu să ai propriile tale blocaje sexuale și temeri emoționale, dar este cert că abandonarea ta *depinde* de integritatea *lui*. În calitate de cuplu unic manifestat prin două trupuri, *amândoi* trebuie să fiți plenar deschiși de-a lungul întregii zile, unul față de celălalt și fiecare față de întreaga lume. Dacă

devoțiunea ta *sau* simțul direcției sale nu sunt maxime, actul vostru amoros va fi la rândul lui superficial. Plăcerile voastre amoroase vor fi limitate la simpla stimulare și eliberare a energiilor, la distracție și la jocuri amoroase, la un orgasm clitoridian și la ejaculare, dar nu se vor ridica nicidecum la înălțimea desfătării supreme pe care o poate oferi iubirea, adică la extazul divin.

Oricum ar fi, oferirea reciprocă a inimii fluctuează atât în cazul tău cât și în cel al iubitului tău, deopotrivă în timpul zilei și al nopții. Iubirea este o artă vie, iar practicarea ei clipă de clipă nu poate fi imuabilă, ci este supusă acestor fluctuații. De pildă, tu vei avea în fiecare zi momente în care te vei comporta ca o femeie din prima categorie (vezi cele trei etape ale iubirii), mai exact atunci când te vei simți rănită și când vei refuza să te deschizi sufletește. Poți avea un acces de furie, sau te poți închide în camera ta, mâncând necontrolat, poți cădea pradă unei depresii sau unui haos al gândurilor din care nu mai reușești să ieși.

Vei avea de asemenea momente în care te vei comporta ca o femeie din a doua categorie, în care nu vei dori altceva decât să vorbești cu iubitul tău despre relația voastră, fără a-ți deschide însă inima în fața profunzimii iubirii. În astfel de momente, preferi să mergi la un film sau să cinezi cu o altă familie, bucurându-te de viața socială, și mai puțin să te abandonezi într-un act vulnerabil de dăruire de sine cu întregul tău trup.

Vei avea și momente în care te vei comporta ca o femeie din a treia categorie, în care *îți vei dori să practici* trezirea inimii și a trupului și să te bucuri de prezența profundă a lui Dumnezeu în viața ta, eventual prin intermediul dorinței pline de iubire a bărbatului tău pentru tine. Îți vei propune atunci să te abandonezi și să îți deschizi la maxim inima vulnerabilă.

Nu există nici o femeie care să se încadreze exclusiv în cea de-a treia categorie, la fel cum nu există nici o relație care să

corespundă exclusiv celei de-a treia etape a iubirii.

Relația ta de cuplu va fluctua între toate cele trei etape, în funcție de comportamentul tău și de cel al iubitului tău (mai închis sau mai deschis) de-a lungul întregii zile. Uneori vă veți conecta profund unul la celălalt, în timp ce alteori vă veți ascunde amândoi în spatele zidurilor care vă vor separa. Deși există momente în care conexiunea plină de iubire poate apărea și ca urmare a unei stări de grație, de regulă ea trebuie *practicată* clipă de clipă, dacă dorești să devii o maestră în arta iubirii. Iubirea este *esența* ta, dar *deschiderea* în fața ei poate fi inclusiv practicată, pentru a contracara blocajele generate de obișnuință care pot împiedica oferirea liberă a iubirii tale profunde care reprezintă adevărul tău.

Deși profunzimea cu care este exprimată iubirea ta poate varia, angajamentul tău față de ea și practica ta pot rămâne la nivelul cel mai înalt al aspirației inimii tale, dacă îți propui acest lucru. Altfel spus, tu poți *practica* arta de a fi o femeie din a treia categorie, chiar dacă nu vei putea evita cu totul momentele specifice primelor două etape ale artei iubirii. Dacă dorești cu adevărat acest lucru, tu poți recunoaște aceste momente și te poți deschide mai presus de ele. Chiar dacă bărbatul tău a uitat o promisiune pe care ți-a făcut-o, nu este absolut necesar să te închizi sufletește ca reacție la lipsa lui de atenție.

În loc să se vaite sau să își ceară scuze, el își poate recunoaște deschis greșeala, rezolvând apoi cu umor și cu hotărâre ceea ce a promis. Dacă se comportă în acest fel, poți avea liniștită încredere în el. El își recunoaște greșeala, după care se scutură de praf și merge mai departe, învățându-și lecția. În acest fel, continuă să crească din punct de vedere spiritual, învățând cum să fie mai consistent în promisiunile lui, simultan cu aprofundarea artei iubirii.

În realitate, pe tine nu te rănește faptul că el își uită ocazional

promisiunile, ci doar minciunile la care se pretează atunci pentru a se scuza sau lipsa lui de integritate - faptul că uită de profunzimea iubirii lui, că se izolează de tine și că se îmbufnează (în loc să se identifice cu infinitatea care reprezintă esența lui) - uitând de sine în mijlocul succeselor și eșecurilor sale.

În mod similar, tu poți cădea din când în când în capcana emoțiilor tale puternice, spunând un neadevăr și rănindu-ți fără să vrei (sau intenționat) bărbatul. În loc să cazi însă într-o stare depresivă și să-ți închizi inima într-o fortăreață defensivă, poți opta foarte bine să îți deschizi inima, oferindu-i bărbatului tău aspirația cea mai profundă a acesteia. Te poți deschide și poți *practica* dăruirea specifică celei de-a treia etape a artei iubirii inclusiv atunci când obișnuințele tale tind să te facă să te închizi.

Tu poți practica arta iubirii la fel ca un muzician nevoit să practice cât mai des pentru a putea cânta impecabil în fața publicului. O poți practica privindu-ți în ochi iubitul, dincolo de aparențe, respirând și punându-ți inima la unison cu a lui, relaxându-ți trupul și lăsându-l să se deschidă într-o mai mare măsură în fața plăcerii. În tot acest timp, îi poți oferi forma ta feminină și aspirația inimii tale, ca un dar al iubirii. Angajamentul tău de a practica cea de-a treia etapă a artei iubirii va atrage către tine un bărbat înclinat către cea de-a treia etapă de profunzime a integrității.

Te poți mulțumi să trăiești într-o iubire mai mică decât cea care reprezintă esența supremă a inimii tale? Cât de profund ești dispusă să te iubești pe tine însăți, să îți iubești bărbatul și tot restul lumii? Cât de devotată ești deschiderii și abandonării de sine, chiar în această clipă, respirând și simțind iubirea, trăind ca iubire pură, izvorâtă direct din inimă, astfel încât darurile tale să se reverse asupra tuturor?

25
Arată-ţi lumina întregii lumi

Înainte ca amândoi să învăţăm să ne iubim atât de profund, au existat momente în care veneai acasă de la serviciu şi păreai extrem de tensionată. Dacă te întrebam ce s-a întâmplat, îmi răspundeai că ai fost asaltată întreaga zi de „pipăielile psiho-sexuale ale bărbaţilor", aşa că ai fost nevoită să îţi baricadezi inima. Tu îţi protejai astfel corpul de privirile lor pofticioase, iar eu eram nevoit să fac faţă tensiunilor acumulate de muşchii tăi şi armurii protectoare din jurul inimii tale.

Acum, când suntem amândoi mult mai deschişi în faţa iubirii, nu mai suferi de aceste simptome. Eu ştiu cum să îţi păstrez inima deschisă şi trupul relaxat, şi tu ai

învăţat cum să blochezi accesul liber la energia ta, astfel încât aceasta să nu mai poată fi exploatată de alţii când te afli la serviciu sau în public. Tu ai prietene care se angrenează în acest gen de flirt, echivalent cu un „act amoros subtil", şi le înţelegi nevoia. Ele îşi doresc să schimbe puţină energie sexuală cu ceilalţi, fără să meargă însă până la capăt. De aceea, practică acest gen de "confuziune" sexuală parţială.

Prin practica artei iubirii, eu şi cu tine am reuşit să ne maturizăm şi nu mai simţim astăzi nevoia de a ne complăcea în astfel de „acte amoroase" subtile parţiale şi întâmplătoare cu străinii sau chiar cu prietenii noştri. Tu nu mai simţi nevoia să îţi pui o armură defensivă împotriva „atacurilor" celorlalţi bărbaţi care îţi acordă atenţia lor, căci eşti atât de plină de energia iubirii încât îi sperii şi îi alungi, sau le trezeşti respectul. Ai învăţat cum să îţi

mențiii aproape întreaga zi inima orientată către Dumnegeu, la serviciu și în public, astfel încât nu mai experimentezi blocaje energetice la nivel corporal.

Acum, ori de câte ori ne întâlnim seara, ne putem relaxa liniștiți timp de câteva momente, conștienti-zând împreună aspirația cea mai profundă a inimilor noastre, fără ca vreun zid de autoapărare să ne mai împiedice comuniunea. După câteva minute în care practicăm împreună respirația la unison, privindu-ne în ochi și simțindu-ne inimile, trupurile noastre se simt libere să fuzioneze oricât de profund ne dorim. Nici unul dintre noi nu ne mai punem acele armuri de protecție pe care le foloseam înainte de a învăța să respirăm la unison și să simțim inimile tuturor oamenilor, dăruindu-ne întreaga viață prin iubirea profundă a inimilor noastre, spre binele tuturor ființelor.

Imaginează-ți că te afli într-o relație din cea de-a treia categorie cu un bărbat. Aceleași principii se aplică indiferent dacă te afli într-o relație sau nu. Tu știi că energia ta feminină este foarte puternică și că ai putea determina un bărbat să facă orice, dacă ți-ai propune. Fiind o femeie din cea de-a treia categorie, îți controlezi această putere, orientând-o către inimă, iar de la acest nivel către exterior, spre binele tuturor ființelor.

Spre exemplu, atunci când te îmbraci, când te fardezi și când îți pui diferite bijuterii pentru a pleca la serviciu, poți face acest lucru știind că îți împodobești strălucirea feminină, amplificând astfel cu bucurie lumina iubirii tale. Pe de altă parte, ești conștientă de efectele pe care le va produce acest lucru asupra celorlalți. Știi că ești un dar al luminii iubirii și că ai o forță irezistibilă de atracție. Forma feminină a corpului tău, maniera în care vorbești și te miști, îi pot afecta atât de puternic pe bărbați încât aceștia pot avea zile la rând fantezii legate de tine.

Îți dorești într-adevăr acest lucru? Simte ce este mai bine pentru ceilalți, în orice situație, acasă, la serviciu sau la o petrecere. Îți face plăcere să îți împodobești strălucirea interioară, dar dincolo de această bucurie interioară, cui i-ar folosi să atragi atenția *sexuală* a unei alte persoane și când este acest lucru potrivit? Dacă inima ta este plină de iubirea divină, nu mai simți o nevoie personală de a fi contemplată. Corpul tău este deja deschis și liber, plesnește de energie sexuală și strălucește în lumina iubirii. De aceea, nu îți mai dorești să desacralizezi plenitudinea acestei iubiri, mânjind-o cu pipăielile și poftele psihice ale celorlalți bărbați.

Spre exemplu, dacă te afli la serviciu, îți poți recircula în întregime energia înapoi în trupul tău, conștientă că nu ar servi nimănui dacă ai atrage atenția bărbaților cu sexualitatea ta. Energia ta rămâne astfel la fel de vie, dar nu mai trezește poftele

nimănui. Organele tale genitale rămân relaxate sub haine, debordând de energie, iar sânii îți pulsează numai la unison cu adorația bărbatului tău. Inima ta continuă să fie orientată către exterior, bătând la unison cu toate inimile, cu cea a bărbatului tău, cu cele ale copiilor tăi, ale colegilor de serviciu, cu inimile tuturor oamenilor.

Corpul tău se mișcă cu grația specifică iubirii, fără să simtă nevoia de a fi văzut doar de dragul său, de a atrage atenția celorlalți bărbați, dar și fără a-și *suprima* puterea forței de atracție. Poți continua astfel liniștită să îți îndeplinești sarcinile de serviciu, continuând să respiri, să simți și să te deschizi ca lumină a iubirii, fără a mai simți nevoia ca ceilalți bărbați să te remarce.

Să spunem că la un moment dat în cursul zilei de lucru, observi că ai devenit tensionată. Capul îți este prins într-o menghină, maxilarele îți sunt încordate, iar respirația superficială. Ți-ai petrecut întreaga zi luând decizii importante pentru afacerea ta, ai condus ședințe și ți-ai îndeplinit toate îndatoririle. Undeva, în tot acest șir de evenimente, ai pierdut contactul cu inima ta. Ai trecut pe pilot automat, transformându-te într-o mașinărie masculină de îndeplinit obiective. Ai realizat multe lucruri, dar rezultatul este că trupul tău și inima ta se simt obosite și blocate.

De aceea, te duci într-un parc din apropiere sau te închizi în biroul tău. Sau poate că singurul loc în care te poți retrage pentru câteva clipe este o cabină din toaleta femeilor. Important este să te retragi într-un loc în care să fii singură și în care să nu te vadă nimeni, astfel încât să te poți liniști pentru câteva clipe, relaxându-te. Imaginează-ți pântecul și pieptul iubitului tău lipindu-se de partea frontală a corpului tău. Respiră profund, inspirând și expirând direct la nivelul inimii, apoi al abdomenului, al organelor genitale, al picioarelor, ba

chiar și al degetelor de la picioare.

Începe să te miști, leagănă-ți șoldurile, ridică-ți brațele și permite energiei iubirii să curgă mai plenar prin trupul tău. Timp de câteva minute, deschide-te în fața plenitudinii momentului prezent și las-o să îți umple ființa. Oferă-te ca o ofrandă a iubirii și lasă intensitatea lui să te pătrundă. Dansează cu viața, inspirând și expirând conștient iubirea cu fiecare respirație, la nivelul fiecărei celule a corpului tău. Pune-te la unison cu inimile tuturor oamenilor. Simte cum asperitățile tale masculine încep să se topească în timp ce te relaxezi plină de iubire, lăsând să curgă prin tine din abundență energia feminină a vieții.

Repetă acest exercițiu măcar o dată la 2-3 ore în timpul zilei de muncă.

Sunt momente în care îți poți deschide mai subtil trupul și inima chiar în timpul unei ședințe sau atunci când stai în fața calculatorului. Tu știi că oricât de importantă ar fi afacerea ta, dacă pierzi contactul cu aspirația cea mai profundă a inimii tale și cu deschiderea trupului tău, îți antrenezi practic corpul să devină insensibil și tensionat. Te deconectezi astfel de la unicul lucru care este important pentru tine: iubirea.

Deși știi că ești cel puțin la fel de bună ca un bărbat în meseria ta, deși îți dorești succesul și nu eziți să îți îndeplinești scopurile practicând disciplina cea mai fermă, nu ești dispusă să îți reduci ființa și să devii o simplă mașinărie funcțională de îndeplinit sarcini.

Tu știi că succesul nu are valoare decât dacă iubirea continuă să curgă liberă prin inima ta, prin trupul tău, prin viața ta. De aceea, așa cum îți sprijini bărbatul să rămână conectat la profunzimea lui, nu uita să aplici acele practici care te pot reconecta la aspirația cea mai profundă a inimii tale și la fluxul energetic, îndeosebi atunci când ai o zi agitată și

stresantă. În timp, vei învăța să respiri la unison cu toate ființele, la nivelul inimii tale, și să dansezi cu iubirea manifestată prin întregul tău corp, în timpul unei zile de muncă.

Desăvârșirea acestui proces poate dura ani de zile, dar dacă îl vei practica cu perseverență, vei remarca în scurt timp că tot mai mulți oameni încep să te trateze altfel. Bărbații și femeile vor fi atrași deopotrivă de deschiderea și de strălucirea ta, respectându-ți însă profunzimea. Dacă vei învăța să îți prețuiești singură aspirația cea mai profundă a inimii și să respiri la unison cu inimile tuturor celorlalți oameni, vei atrage către tine respectul, simpatia și chiar adorația lor. Ei vor simți puterea indestructibilă a iubirii tale, dar și deschiderea vulnerabilă a inimii tale.

Corpul tău este plin de viață și de energie sexuală, dar nu mai simți nevoia de a atrage atenția unor bărbați necunoscuți, întrucât știi că acasă te așteaptă adorația sexuală și afectivă a bărbatului pe care l-ai ales, ca să nu mai vorbim de iubirea divină pe care o simți atunci când practici singură.

Chiar dacă unii dintre bărbații de la serviciu continuă să flirteze cu tine, tu nu mai simți nevoia să le răspunzi în vreun fel. Le răspunzi la salut și le zâmbești, dar nu te mai conectezi la energia lor. Accepți să îi privești în ochi, dar scurt și cu blândețe, fără apropouri. Știi foarte bine că pierderea unui timp prețios pentru a-i privi lung sau pentru a-i îmbrățișa ar fi un compromis penibil pentru profunzimea inimii tale și pentru plenitudinea corpului tău.

Chiar și când rămâi singură la birou sau în cabina de la toaletă, tu te poți deschide în fața prezenței divine în momentului prezent, lăsându-te cuprinsă în întregime de ea, până la extaz. Prin comparație cu profunzimea de care are nevoie inima ta, unii bărbați de la serviciu ți se vor părea un fel de roboți caricaturali, obsedați de nevoile lor sexuale. Inima ta

se simte capabilă să se conecteze și să respire la unison cu esența lor profundă, dar tu nu mai simți nevoia să faci un schimb de energii sexuale cu ei, adică să flirtezi.

Să spunem că te întâlnești cu câteva prietene ca să luați prânzul împreună. Intri în restaurant și toți ochii se îndreaptă spre tine. În acest caz, respiră profund, la unison cu inimile tuturor celor prezenți în restaurant. Simte-le inimile, dar nu răspunde din punct de vedere energetic la atenția pe care ți-o acordă. Păstrează-ți inima deschisă și trupul relaxat, dar nu te lăsa exploatată din punct de vedere energetic.

Tu înțelegi că toți bărbații tânjesc după energia feminină, în special atunci când aceasta se manifestă în forme sigure, care nu le solicită profunzimea. Mulți bărbați plătesc numai pentru a sta anonimi într-un colț al unui bar de striptease și a privi o femeie cum dansează. Ei se simt vindecați și animați de spectacolul liber al plăcerii feminine și al energiei nerestricționate care li se oferă plenar, îndeosebi dacă acest spectacol lipsește din viața lor amoroasă de zi cu zi, fie pentru că sunt singuri, fie pentru că iubitele lor nu le dăruiesc întreaga lor energie sexuală.

În timp ce te îndrepți către masa ta, vei simți privirile unor bărbați aflați pe diferite nivele de evoluție. Cei din prima categorie sunt, desigur, cei mai numeroși, și te vor privi ca pe o bucată de carne numai bună de frământat, ca pe o fantezie sexuală potențială. Adorația cu care te privesc nu depășește limitele poftei cu care îți doresc trupul.

Bărbații din cea de-a doua categorie nu sunt interesați numai de înfățișarea ta fizică, ci și de „aura" ta. Ei își doresc întotdeauna de la o femeie un anumit grad de sofisticare, de eleganță, de independență. Și ei tânjesc după trupul femeii, dar mintea acesteia li se pare cel puțin la fel de atrăgătoare, dacă nu chiar mai mult. Acești bărbați te vor adora nu doar ca femeie,

ci şi ca persoană, şi te vor examina din creştet până-n tălpi, studiind posibilitatea de a deveni „partenerii" tăi.

Dacă ai noroc, poate vei întâlni în restaurant şi câţiva bărbaţi din cea de-a treia categorie. La fel ca toţi bărbaţii din lume, şi aceştia se vor uita la tine. La fel ca bărbaţii din prima categorie, şi ei îţi vor admira formele, savurând atractivitatea ta sexuală. La fel ca bărbaţii din cea de-a doua categorie, şi ei îţi vor aprecia eleganţa şi aerul inteligent. În plus, ei îţi vor intui însă şi profunzimea inimii, dincolo de frumuseţea trupului şi de inteligenţa minţii tale. Aceşti bărbaţi sunt incitaţi în primul rând de iubirea pe care o emană o inimă feminină profund devotată.

Un bărbat din cea de-a treia categorie adoră mai presus de orice profunzimea aspiraţiei tale devoţionale şi plenitudinea luminii iubirii pe care o emani. Strălucirea inimii tale se poate manifesta inclusiv prin trupul tău, prin felul în care te mişti, în care eşti îmbrăcată, sau prin elocvenţa vocii tale, dar un bărbat din categoria a treia nu se va lăsa niciodată înşelat de o femeie superbă şi inteligentă. Un astfel de bărbat cunoaşte moartea. De aceea, conştiinţa lui este capabilă să vadă dincolo de aparenţa lucrurilor. El ştie că tot ceea ce există, inclusiv trupul şi mintea ta, sunt trecătoare şi de scurtă durată. Lumea în care ne aflăm se află într-o schimbare continuă, dar el este înrădăcinat în conştiinţa lui profundă, care nu se schimbă niciodată.

Un astfel de bărbat te poate simţi de pe acest nivel, al profunzimii eterne. El îşi dă seama imediat dacă mai depinzi sau nu de atenţia bărbaţilor din jur, dacă joci un simplu joc, dacă pari independentă în exterior, dar te simţi singură şi speriată în sinea ta. Chiar dacă trupul lui se bucură de frumuseţea trupului tău, iar mintea lui de inteligenţa minţii tale, acest lucru nu este suficient pentru a trezi adoraţia inimii

sale. Inima și conștiința lui nu se închină decât în fața deschiderii pline de iubire a inimii feminine, a acelei femei care acceptă să fie condusă până la extazul divin, care are încredere în atractivitatea luminii sale și care se oferă pe sine ca pe o binecuvântare luminoasă care îi permite conștiinței să o adore și să se lase adorată.

Un bărbat din cea de-a treia categorie își dă imediat seama în ce măsură aspiră inima ta către conștiința masculină - care reprezintă însăși esența inimii sale, și în ce măsură te lași distrasă de mâncare, de conversație și de înfățișarea exterioară, uitând de conștiință. Inima lui, care este totuna cu conștiința lui, se închină cu adorație în fața aspirației profunde a inimii tale și a încrederii pe care o ai în profunzimea iubirii. Pe de altă parte, dacă nu simte această profunzime devoțională în inima ta, se întoarce liniștit la prânzul lui, cel mult stimulat de farmecul tău fizic și intelectual, dar fără intenția de a-ți adora profunzimea și de a intra în inima și în viața ta, chiar dacă s-ar întâmpla ca amândoi să fiți liberi din punct de vedere relațional.

Ajungi astfel la masa ta, plenar conștientă de faptul că ai fost inspectată de toți bărbații din prima, a doua și a treia categorie, care te-au dorit din punct de vedere sexual, te-au apreciat sau te-au adorat ca pe o apariție divină a strălucirii și iubirii feminine, în funcție de profunzimea lor (și a ta). La fel au procedat și celelalte femei din restaurant.

Orice femeie le examinează cu atenție pe celelalte femei, făcând comparații. Astfel, femeile din prima categorie compară formele trupului și tinerețea. Cele din a doua categorie compară succesul, independența și inteligența. Cele din a treia categorie recunosc și adoră toate femeile din lume, pe care le consideră manifestări ale aceluiași principiu feminin universal și divin, la fel ca și bărbații din a treia categorie. De aceea, ele

simt imediat *profunzimea* strălucirii inimii tale, sau absența acesteia.

Astfel, în timp ce femeile tinere din prima categorie nu se consideră amenințate de cele mai în vârstă, iar cele din a doua categorie nu compară decât statutul social și inteligența, cele din a treia categorie realizează imediat că forma ta temporară nu reprezintă decât o expresie a iubirii și a luminii profunde. Sunt trupul și mintea ta transparente în fața strălucirii inimii tale și a aspirației pline de iubire a acesteia, revărsând asupra tuturor celor din restaurant binecuvântările tale? Te temi, ești conștientă de sine, sau te simți atât de rănită și de confuză încât nu mai ești capabilă să intri în contact cu dorințele profunde și cu darurile inimii tale?

Femeile din a treia categorie se mișcă, simt și respiră la unison cu inimile tuturor celorlalte ființe. De aceea, ele îți pot simți cu ușurință deschiderea sau închiderea inimii. Indiferent cât de fermi sunt sânii tăi și cât de mare sau de mic este succesul de care te bucuri, o femeie din categoria a treia poate simți imediat dacă inima ta este posedată sau nu de iubire, oferindu-se ca un dar ceresc tuturor ființelor.

În sfârșit, te așezi lângă prietenele tale. La fel ca și celelalte femei, și acestea te vor aprecia în funcție de categoria din care fac parte. Relaxează-te pe scaun și pune-te la unison cu inimile prietenelor tale. Încearcă să le simți suferința sau iubirea. Respiră la unison cu durerea sau cu bucuria lor. Deschide-te în fața aspirației sau a agoniei lor. Relaxează-ți trupul și oferă-le prietenelor tale energia iubirii tale, prin atingerile tale, râsul tău amuzat și conversația ta.

Vocea și cuvintele tale pot fi un imn care le deschide inimile. Mișcările tale pot fi un dans care aduce lumină în viețile lor. Râsul tău poate fi un motiv de bucurie și de comuniune cu aceste femei pe care le iubești. Acea parte a

ființei tale care aparține primei categorii va observa, desigur, noul inel de logodnă cu diamant de pe degetul uneia dintre prietene și se va simți geloasă. O altă parte a ființei tale, aparținând celei de-a doua categorii, ar putea fi invidioasă din cauza succesului pe care îl cunoaște o altă prietenă, care tocmai și-a publicat o carte de succes ce i-a permis să își cumpere o fermă la țară. În schimb, acea parte a ființei tale care aparține celei de-a treia categorii – respectiv inima ta profundă – nu va pierde nici o clipă contactul cu esența ei.

Gelozia ta apare și dispare. Observi în treacăt fundul drăguț al chelnerului și mâinile lui frumoase, dar inima ta nu încetează să se simtă una cu inimile tuturor celor din sala de restaurant, respirând la unison cu iubirea și cu suferințele lor, oferindu-le adorația sa de dragul profunzimii lor, fără să se lase nici o clipă atrasă în jocul invidiei sau al pasiunii. Altfel spus, tu poți *practica* activ dăruirea și primirea iubirii la nivelul inimii tale, chiar dacă alte aspecte mai superficiale ale trupului și minții tale îți solicită la rândul lor atenția.

Dacă ai fi singură și disponibilă pentru o relație, bărbații din categoria a treia aflați în restaurant ar observa imediat profunzimea inimii tale și tăria ta de caracter. Prin comparație cu comportamentul grăbit, stresat și obsedat de propria persoană al celorlaltor femei, încrederea în sine a inimii tale vulnerabile, dar deschise, se va manifesta plenar prin relaxarea trupului tău, prin privirile tale și prin zâmbetul pe care îl afișezi. Același lucru este valabil și pentru energia ta neîmblânzită, pasională și lipsită de teamă.

Un bărbat din a treia categorie își va da seama că nu te temi să distrugi tot ce nu se ridică la înălțimea iubirii. Dacă ești singură, ochii tăi i-ar putea transmite: „Sunt disponibilă", dar inima ta îi va șopti: „Doresc să fiu adorată și să mă ofer ca ofrandă devoțională". La rândul ei, energia ta i-ar putea

transmite: „Nici prin gând să nu-ți treacă să încerci să te apropii de mine dacă nu te ridici la înălțimea menirii supreme a esenței tale, dacă nu ești capabil să îți oferi integritatea cea mai profundă a inimii tale sau dacă te temi să rămâi prezent alături de mine și să mă desfeți, inclusiv atunci când mă dovedesc o scorpie sau o desfrânată. Dacă îndrăznești, ia-mă, dar dacă îmi vei oferi mai puțin decât inima ta adevărată, te voi ucide!"

Un bărbat din a treia categorie va simți imediat solicitarea ta de a te bucura de prezența lui profundă, chiar dacă va rămâne pe scaunul său aflat la distanță de al tău, fără să se apropie de tine și fără să-ți vorbească. El va simți deschiderea inimii tale în respirația ta, în vocea ta și în mișcările tale, și va intui că ești pregătită să îi tai capul lui mediocru în cazul în care conștiința lui va rămâne superficială. Este suficientă o privire scurtă a ta pentru ca el să-și dea seama că îi oferi chiar acum totul, deopotrivă devoțiunea ta absolută și amenințarea că îi vei tăia capul dacă nu se va ridica la înălțimea așteptărilor tale.

Îi este la fel de ușor să simtă dacă nu ești disponibilă. Dacă te afli într-o relație, aura ta emană o indisponibilitate față de un simplu schimb întâmplător de energie sexuală. Inima ta este deja dăruită unui bărbat demn de toată încrederea ta, care a cucerit-o deja, iar bărbatul din restaurant (aparținând celei de-a treia categorii) va respecta instantaneu angajamentul inimii tale față de bărbatul pe care l-ai ales. El s-ar putea chiar înclina în sinea lui, în semn de recunoaștere a dăruirii profunde a inimii tale, continuând să se bucure în tăcere de puterea de binecuvântare a formei tale strălucitoare și să păstreze distanța plin de respect. La nivelul inimilor voastre, tu și cu el respirați la unison (de altfel, toți oamenii respiră la unison la nivelul inimii). De aceea, dorințele sale care corespund primelor două categorii se vor înclina fără comentarii în fața iubirii unice care respiră prin inimile tuturor oamenilor.

În timpul prânzului, vei fi bombardată continuu de tot felul de atingeri, îmbrățișări și ghionți, specifice primelor două categorii. O prietenă te va critica și alta se va plânge că ai rănit-o săptămâna trecută. Un bărbat libidinos se va apropia de masa ta și va încerca să te agațe. Atrăgătorul chelner încă te mai ispitește. Mâncarea este delicioasă, și, fără să vrei, îți dai seama că iubirea din inima ta a pălit prin comparație cu desertul care ți se topește în gură. Indiferent prin ce treci, fă tot ce îți stă în puteri pentru a-ți păstra deschiderea inimii și respirația la unison cu celelalte persoane prezente în restaurant, relaxarea corpului și oferirea esenței tale profunde prin întreaga ta ființă, ca o binecuvântare a luminii iubirii revărsată asupra prietenelor tale și asupra celorlalți meseni.

Această amplificare a profunzimii inimii, a oferirii iubirii și a energiei vii, gata oricând să reacționeze, este exact ceea ce atrage un bărbat profund, inspirând totodată toate ființele să se deschidă în fața iubirii și să aibă încredere în ea.

26

Opţiunea pentru abuz şi respingerea iubirii

Eu mă pot iubi pe mine, te pot iubi pe tine şi pot oferi tuturor iubirea mea profundă, dar la fel de bine mă pot închide în mine. Orice aş alege, aceasta este opţiunea mea. Şi tu ai aceeaşi opţiune, draga mea iubită.

Noi am practicat împreună arta iubirii. Am fost la diferiţi maeştri şi am urmat cursuri care ne-au ajutat să ne deschidem mai mult în faţa iubirii. Am citit cărţi despre felul în care ne putem deschide inimile, trezindu-ne astfel în faţa divinităţii care ne susţine. Ştim amândoi ce trebuie să facem şi cum trebuie să ne deschidem astfel încât să ne putem oferi darurile care emană din esenţa noastră profundă. Singura problemă care mai rămâne este: suntem noi dispuşi să şi facem acest lucru?

Imaginează-ți că ai o prietenă aflată într-o relație din prima categorie: bărbatul ei o controlează, o brutalizează, poate chiar o bate. Când fac dragoste, el își cere însă iertare, iar între ei se naște o intimitate profundă. Câteva zile - sau poate ore - mai târziu, el o brutalizează din nou, dar numai pentru a-și cere apoi iertare cu lacrimi în ochi, a se căi și a face din nou dragoste într-un mod pasional.

Prietena ta vine la tine și îți cere sfatul. Ție ți se pare evident faptul că ar trebui să îl părăsească pe bărbatul ei abuziv. Ei i se pare că măsura este mult prea dramatică, fiind convinsă că bărbatul ei se poate schimba, că acesta *chiar își dorește* să se schimbe, dar deocamdată nu reușește. De altfel, este hotărât să meargă la un psihoterapeut. Da, o iubește cu adevărat - este convinsă de acest lucru.

Îți povestește apoi cât de bine se simte când face dragoste cu bărbatul ei și cât de pasional este acesta. Tu înțelegi ce spune (poate chiar ți-ai dori la rândul tău un bărbat la fel de pasional), dar tot nu pricepi de ce tolerează abuzurile sale. Încerci să o ajuți să înțeleagă că ar trebui să își caute un bărbat capabil să îi ofere aceeași iubire pasională, dar fără abuzurile adiacente. Ea știe că acest scenariu este posibil, dar vidul din inima ei este umplut în întregime de bărbatul ei abuziv și nu are încredere că un alt bărbat ar putea-o iubi la fel de profund.

Opțiunea ei este limpede: ea își dorește să fie victima abuzurilor sale, oferindu-se singură să fie brutalizată, iar apoi iubită, în mod ciclic. Aceasta este alegerea ei, nu a ta.

Alegerea ta este să aștepți un bărbat bun pentru tine. Te simți mai confortabil în categoria a doua, văzându-ți de viață și de cariera ta, bucurându-te de prieteni și asistând împăcată la îmbunătățirea vieții tale pe toate planurile. Poate că ai chiar un bărbat în viața ta, dar ești convinsă că relația voastră intimă este departe de apogeu. Sau poate că ești singură, chiar dacă te mai

întâlnești din când în când cu câte un bărbat ocazional, iei masa cu prieteni de sex masculin, etc., fără să te aventurezi însă în vreo relație serioasă.

Lucrul de care nu-ți dai seama este că, la fel ca și prietena ta, tu *optezi* pentru a fi o victimă a abuzului. În cazul tău, nu un bărbat te abuzează, ci tu însăți. Tu te închizi singură în tine, protejându-ți inima în fața iubirii, și te blochezi astfel încât trupul și inima ta să nu mai sufere atât de intens. Procedând în acest fel, este posibil să îți faci un rău chiar mai mare decât abuzul exterior al unui bărbat.

În fiecare clipă în care respiri mai superficial decât ai face-o dacă ai trăi un act amoros pasional, tu îți antrenezi trupul să simtă mai puțin, inima să se deschidă într-o mai mică măsură și iubirea să curgă cu picătura, nu într-un flux năvalnic. Nu este nevoie să fii abuzată de pumnii unui bărbat; în cazul de față te abuzezi singură. Tu optezi pentru o relație cu tine însăți care nu se ridică la înălțimea posibilităților tale, la fel cum prietena ta din prima categorie optează singură pentru a rămâne alături de bărbatul care o brutalizează.

Amenințarea unui bărbat creează aceleași efecte asupra ta ca și lipsa ta de încredere: corpul tău se tensionează, respirația ta devine superficială, mușchii tăi se contractă, inima ta se ofilește, iar în final ajungi să nu mai simți nimic. Uneori îți vine să plângi, întrebându-te dacă această poveste se va sfârși vreodată, dacă iubirea va pătrunde cândva și în viața ta. Vei avea vreodată încredere în iubire, sau vei prefera să trăiești de-a pururi în îndoială și în teamă? Nu este exclus ca sentimentele tale să devină atât de împietrite încât nici măcar să nu îți mai dai seama de acest lucru.

Abuzurile unui bărbat sau propriile abuzuri pot deveni atât de frecvente în viața ta încât să pară aproape normale. Tu te poți obișnui într-o măsură atât de mare cu o viață tensionată și

contractată încât să nu-ți mai dai seama că tu singură ești cea care *optează* pentru ea. Alegerea ta s-a transformat în timp într-o obișnuință, astfel încât ai ajuns să te îndoiești sincer că mai ai și o altă alternativă. Ai ajuns să te temi de riscul de a te deschide mai mult, renunțând la zidurile de autoapărare pe care ți le-ai construit, la fel cum prietena ta se teme să renunțe la lanțurile cu care o ține legată bărbatul ei.

Tot ce ai făcut tu a fost să schimbi neîncrederea în lumea exterioară cu o îndoială interioară. Ai ajuns să te îndoiești de iubire, motiv pentru care ți-ai creat ziduri de apărare în jurul inimii și ți-ai împietrit corpul. Ai ajuns chiar să-ți fie teamă să îți părăsești modul de viață familiar – cu tot cu tensiunile lui – chiar dacă acesta îți abuzează continuu inima. Te-ai obișnuit cu suferința și te-ai atașat de căminul tău bine pus la punct, de prietenii tăi, de pisica ta, de grădina ta, la fel cum prietena ta s-a atașat de pasiunea bărbatului ei. La fel ca și ea, și tu optezi pentru a juca rolul victimei, acceptând mai puțină iubire decât știi în adâncurile inimii tale că ai merita.

Astăzi poate că te simți bine. Ai fost la dans cu prietenii tăi, te-ai bucurat de o cină excelentă sau ai văzut un film bun. Mâine s-ar putea să te simți însă din nou disperată, singură, urâtă, lipsită de prețuire, incapabilă să te dai jos din pat. Ciclurile acestor auto-abuzuri emoționale nu diferă cu nimic de cele prin care trece prietena ta alături de iubitul ei: când se ceartă, când se împacă, când vrea să îl părăsească, când să rămână. În mod similar, tu nu dorești să te deschizi mai presus de familiaritatea pe care ți-ai creat-o, oricât de inadecvată ar fi viața ta amoroasă.

Până când nu vei ajunge să simți deschiderea care se ascunde în spatele dramei tale – „mă iubește, nu mă iubește"; „mă simt foarte bine, dar tânjesc după un bărbat bun în viața mea" – inima ta va rămâne ancorată în capcana abuzurilor.

Tu vei opta din obișnuință fie pentru o relație de dependență, specifică primei etape a artei iubirii, fie pentru o independență trăită în izolare, specifică celei de-a doua etape, până când aspirația inimii tale de a fi iubită va crea deschiderea necesară pentru a transcende drama apariției și dispariției iubirii efemere.

Oricât de mult ți-ai sfătui prietena să își părăsească iubitul abuziv, ea nu îl va părăsi până când nu se va simți pregătită să stea pe propriile ei picioare, departe de drama nesfârșită a abuzurilor urmate de o iubire pasională. În mod similar, nimeni nu te va putea convinge vreodată să renunți la independența care îți protejează inima până când nu te vei simți pregătită să te deschizi în fața iubirii și să ai încredere în ea, îndepărtându-te astfel de drama nesfârșită a singurătății și a relațiilor efemere.

Te simți pregătită și dornică să te deschizi la nivel emoțional - prin conștientizarea și iubirea straturilor succesive de durere profundă, până când acestea se desprind de inima ta - oferind lumii aspirația ta cea mai profundă, mai presus de apariția și dispariția iubirii în viața ta (a iubirii altor bărbați și a propriei tale iubiri de sine)?

În esența ta, dincolo de zidurile de autoapărare pe care ți le-ai construit, tu *ești* una cu iubirea. De aceea, tu poți *opta* pentru a te abandona în fața celei mai profunde aspirații a inimii tale. Poți respira, te poți mișca și poți trăi la unison cu iubirea universală. La fel de bine, poți refuza să te deschizi, din teama de a nu mai simți din nou imensa durere care încă mai există în inima ta vulnerabilă. La fel cum o provocare politică sau financiară îi poate oferi bărbatului tău un pretext pentru a face ceva cu viața sa de suprafață, o relație lipsită de o iubire profundă sau neîncrederea în bărbați îți pot oferi ție pretextul ideal pentru a-ți justifica refuzul de a te deschide în fața celei

mai profunde aspirații a inimii tale.

Cât de dramatic preferi să fie acest pretext? Îți dorești un bărbat care să te abuzeze și să te neglijeze, sau te-ai maturizat suficient de mult pentru a transcende această nevoie, astfel încât îți poți abuza și neglija singură aspirația cea mai profundă a inimii? Dacă nu te deschizi chiar acum în fața iubirii universale, înseamnă că refuzi acest lucru *pentru că așa vrei tu.*

Oricât de mult ai da vina pe bărbatul tău sau pe absența unui bărbat în viața ta, pe tine și pe lipsurile tale, realitatea este că tu ai o opțiune chiar în această clipă: aceea de a te închide în sinea ta, plină de tensiuni, sau aceea de a te deschide în fața celei mai profunde aspirații a inimii tale, respirând și simțind la unison cu iubirea care există în inimile tuturor oamenilor.

27
Dorința de a fi deschisă

Îmi place să îți simt iubirea, dar la fel de mult îmi place să te simt deschisă în fața iubirii mele. Am practicat împreună, cu perseverență, arta iubirii. Inimile noastre au ajuns să fie unite printr-o iubire profundă, așa că am ajuns să mă bucur inclusiv de jocul sfielii și rezistenței timide pe care mi-o opui uneori. Atunci când mă refuzi sau mă respingi în joacă, simt zâmbetul iubirii profunde din inima ta. Tu știi că eu nu mă voi lăsa, că voi reuși să trec de închiderea ta, ajutându-te să te deschizi din nou și cuprinzându-ți inima.

Îmi place să îți simt rezistența în timp ce te desfăt și îți deschid astfel inima. Amândoi știm la fel de bine că tu îmi aparții deja.

Când te afli în vâltoarea vieții, tu poți uita cu ușurință de aspirația cea mai profundă a inimii tale. Dacă ai o esență sexuală feminină, dorința ta cea mai mare este de a te deschide la maxim, de a primi desfătarea iubirii și de a-ți oferi inima în semn de devoțiune - fie lui Dumnezeu, fie, cel mai adesea, unui bărbat. Inima ta preferă probabil devoțiunea în cuplu celei în singurătate. Tu preferi probabil să fii condusă către Dumnezeu de iubirea unui bărbat pasional, profund și plin de integritate, decât să-ți deschizi inima singură într-o cameră.

Privind lucrurile din această perspectivă, dorința ta supremă nu este doar de a te deschide, *ci de a fi deschisă*. Altfel spus, plăcerea ta nu se reduce numai la a te simți deschisă la maxim, ci și la a simți că bărbatul tău îți acceptă și îți cucerește zidurile de apărare care opun rezistență, le penetrează cu iubirea lui și pătrunde în inima ta cu forța blândă a iubirii lui. Toate refuzurile tale și întreaga ta opoziție nu au drept scop dorința de a-ți îndepărta bărbatul, ci dimpotrivă, dorința ta ca acesta să rămână alături de tine și să te penetreze conștient cu iubirea lui, cu umorul și cu perseverența lui, deschizându-te astfel în fața lui Dumnezeu.

Tu îți dorești să ai încredere în capacitatea bărbatului tău de a te deschide, și singura manieră în care te poți convinge de acest lucru este practicarea refuzului, a închiderii și a rezistenței o vreme suficient de lungă pentru a-i testa capacitatea de a persevera cu iubirea lui. Această capacitate te excită la fel de intens ca și iubirea lui.

Tu îți dorești să simți că bărbatul tău te iubește chiar și atunci când te dovedești o scorpie, când țipi isterică la el sau când te închizi în tine și îl iei pe „nu" în brațe. În realitate, în spatele acestui „nu" se ascunde un „da" cât se poate de evident.

Tu nu te poți împiedica să nu îi testezi iubirea. Chiar dacă îi spui: „Lasă-mă în pace", nu îți dorești să plece, ci să se opună

refuzului tău şi să rămână alături de tine. Chiar dacă îi critici slăbiciunea, nu faci acest lucru pentru a-i submina încrederea în el însuşi, ci pentru a-i testa umorul şi pentru a-l ajuta să conştientizeze adevărul. De fapt, asta înţelegi tu prin „desfătare": ca bărbatul tău să te deschidă mai profund decât ai fi dispusă tu însăţi, la prima vedere. În adâncurile inimii tale, tu îţi doreşti să fii deschisă la maxim, dar în exterior nu te poţi abţine să nu joci continuu drama refuzului şi a rezistenţei.

Dacă faci parte din prima categorie de femei, înseamnă că te identifici plenar cu refuzurile şi cu frustrările tale. Dacă faci parte din categoria a doua, încerci probabil să îţi reprimi aspiraţia profundă a inimii, tristeţea şi mânia, să îţi păstrezi calmul şi să acţionezi tot timpul civilizat (cel puţin să dai această aparenţă), chiar dacă în sinea ta te simţi măcinată de durere.

Dacă faci parte din a treia categorie de femei, tu îţi dai seama că cel care joacă jocul refuzului iubirii este principiul feminin care se manifestă prin tine, cu scopul de a-ţi testa bărbatul şi de a-l sili să te deschidă în pofida rezistenţei pe care i-o opui. Această dramă feminină continuă inclusiv în etapa a treia a artei iubirii, dar ea este jucată acum cu umor, atât tu cât şi iubitul tău ştiind că inimile voastre sunt unite, chiar dacă tu spui „nu", iar el face eforturi pentru a te deschide, determinându-te să spui „da".

Dacă faci parte din prima categorie de femei, sunt probabil momente în care joci jocul „greu de obţinut", tocmai pentru a prinde în mrejele tale un bărbat. Dacă faci parte din categoria a doua, acest joc ţi se pare imatur şi manipulator; de aceea, preferi să îţi exprimi dorinţele într-o manieră directă şi civilizată, renunţând la jocul de-a v-aţi ascunselea. Dacă faci parte din a treia categorie de femei, îţi dai seama că cea care doreşte *să fie deschisă*, nu doar să se deschidă, este inima ta feminină. Bărbatul tău, aparţinând şi el aceleiaşi categorii, te

simte și te iubește chiar acum, așa cum ești. El conștientizează perfect aspirația profundă a inimii tale de a se lăsa deschisă, de a se abandona în plan devoțional, și nu se lasă păcălit de jocul închiderii tale aparente.

Un bărbat profund îți simte întreaga ființă de parcă ar „purta-o" ca pe o haină de lumină. El „își face sălaș" în tine, la fel cum apa își face sălaș într-o cavitate pe care o întâlnește în cale. Un astfel de bărbat te iubește și pătrunde atât de total în tine încât devine una cu tine, mai precis cu iubirea care reprezintă esența ta.

Dacă te afli într-o relație de cuplu din cea de-a treia categorie, simți cum bărbatul tău își face sălaș în inima ta, chiar dacă tu îi opui rezistență. Îți dai seama că el te cunoaște, poate chiar mai bine decât te cunoști tu însăți. De aceea, te abandonezi în mod natural în fața lui, deschizându-te în fața plăcerii de neegalat a cuprinderii lui. Ajungi astfel să te cunoști pe tine însăți prin el, prin faptul că îți recunoaște întotdeauna esența, care este plenitudinea iubirii.

28

Un rezumat al încrederii şi deschiderii interioare

Eu am încredere în inima ta, la fel cum tu ai încredere în inima mea. Această încredere stă la baza relaţiei noastre. Amândoi avem ziduri de autoapărare care ne blochează uneori iubirea, dând naştere unor trădări temporare şi unei stări de confuzie. În aceste perioade dificile, noi am practicat amândoi deschiderea sufletească şi am învăţat să avem încredere unul în celălalt, fiecare în aspiraţia profundă a inimii celuilalt, iar aceasta a reuşit să aprindă din nou în noi flacăra iubirii. Am ajuns să ne angajăm astfel amândoi în faţa iubirii care ne animă viaţa, aceeaşi iubire care aspiră să se manifeste prin inimile tuturor fiinţelor.

Capacitatea ta de a iubi este o artă care devine din ce în ce mai profundă pe măsură ce avansezi dintr-o etapă a vieții în alta. Uneori, te vei lăsa ghidată de simțul direcției tale masculine, orientându-te către o carieră. Alteori te vei lăsa condusă numai de forța feminină a iubirii tale, care este uriașă, întrucât reprezintă însăși esența ta. Fiind alcătuită din ambele polarități (deopotrivă cea feminină și cea masculină), tu vei manifesta pe rând, într-un mod cât se poate de natural, diferitele aspecte ale ființei tale, în diferite momente ale vieții.

Dacă ai o esență sexuală feminină, dorința cea mai profundă a inimii tale va fi aceea de a te lăsa deschisă și condusă către Dumnezeu de un bărbat înzestrat cu o integritate profundă. Chiar dacă ești președinta unei mari corporații și ai un mare succes în tot ceea ce faci, inima ta feminină va continua să aspire către dăruirea de sine printr-o devoțiune și o abandonare totală.

Chiar dacă ești un politician puternic și foarte bogat, dacă ai o esență sexuală feminină tu aștepți probabil să fii cucerită, oferindu-ți corpul și inima unui bărbat în care să poți avea încredere că te poate deschide și conduce către Dumnezeu. Indiferent cât de mari sunt succesul sau libertatea masculină pe care le-ai dobândit, dacă ai o esență sexuală feminină, inima ta va tânji în permanență după încrederea devoțională manifestată în cuplu, dorindu-și să fie desfătată de un bărbat puternic, căruia să i se ofere fără nici o rezervă.

Atunci când te miști în lumea exterioară, în afaceri, în politică sau în artă, lasă-ți iubirea să îți ghideze acțiunile. Centrează-te în inima ta și ai încredere în viață. Fă întotdeauna ceea ce îți place să faci, dar ai grijă ca pasiunea ta pentru afaceri sau pentru politică să nu fie o formă deghizată a neîncrederii în bărbatul tău sau în capacitatea bărbaților în general de a te deschide și de a te conduce către Dumnezeu. Urmărește ca

viața ta profesională să fie o expresie a inimii tale profunde, și nu un substitut pentru incapacitatea ta de a te lăsa desfătată atât de plenar încât fiecare celulă a trupului tău să explodeze în extazul iubirii.

Dacă bărbatul tău nu te poate deschide și nu te poate conduce către Dumnezeu, deopotrivă în plan sexual și spiritual, înseamnă că ai optat singură pentru o situație care nu îți solicită abandonarea totală. Dacă ți-e frică să te abandonezi, respectiv dacă unul sau mai multe învelișuri masculine de autoapărare te determină să îți dorești să deții controlul asupra vieții tale, îți vei alege inevitabil un bărbat care nu te va putea penetra în întregime, a cărui cuprindere va fi suficient de slabă pentru a-ți justifica astfel propria neîncredere și propria închidere a inimii.

Atunci când te vei simți pregătită să te deschizi și să te abandonezi în fața iubirii, lăsându-te cuprinsă de ea, vei atrage automat către tine un bărbat puternic, care te va putea deschide plenar, care îți va solicita *el însuși* abandonarea ta totală prin forța consistentă a prezenței sale profunde și pline de iubire.

În caz contrar, dacă iubirea profundă din inima ta va rămâne ascunsă în spatele zidurilor de autoapărare pe care ți le-ai construit, nu vei atrage către tine și nu vei opta decât pentru un bărbat ale cărui ziduri personale de autoapărare îi vor crea pete oarbe, făcându-l să nu fie suficient de integr : și justificându-ți astfel neîncrederea și închiderea sufletească, până când vei uita de tot ce înseamnă să fii deschisă. Bărbatul tău va sesiza mai degrabă fortăreața emoțională dincolo de care te ascunzi decât iubirea profundă din inima ta; de aceea, va avea o încredere mai mare în *propria lui* inimă decât în emoțiile tale haotice. Pe scurt, amândoi veți prefera să vă încredeți mai mult în propria voastră inimă decât în inima

celuilalt. Acesta este fundamentul unei relații din cea de-a doua categorie: încrederea în sine și refuzul de a accepta ca partenerul să îți cunoască inima mai profund decât ți-o cunoști tu.

A treia etapă a artei iubirii se bazează pe adorația reciprocă a iubirii din inima celuilalt, pornind de la premisa că zidurile tale de autoapărare te fac să fii *ultima* persoană din lume capabilă să simtă în ce măsură se oferă plenar inima ta. Dacă te afli în această etapă, tu ai încredere în inima iubitului tău (aflat și el în aceeași categorie), pe care o consideri esența inimii tale. La rândul lui, bărbatul tău are încredere în capacitatea inimii tale de a-i simți propria inimă mai corect decât ar putea reuși vreodată el însuși, dincolo de zidurile de autoapărare pe care le-a construit în jurul ei. De aceea, el este deschis la reacția devoțională a inimii tale ca răspuns la integritatea lui, inclusiv la tristețea inimii tale ca răspuns la orbirea lui. Grație sensibilității tale și comuniunii care există între inimile voastre, el își poate adapta mai bine viața la adevărul propriei sale inimi, oferindu-ți astfel (ție și restului lumii) iubirea și darurile lui izvorâte din esența inimii sale.

Dacă te vei deschide în fața integrității vulnerabile și pline de iubire a bărbatului tău, vei învăța să ai încredere în angajamentul lui ferm de a respecta adevărul inimii tale, al inimii sale și al inimilor tuturor celorlalte ființe. Vei înțelege astfel din ce în ce mai bine că el are capacitatea de a te deschide mai profund decât ai putea-o face vreodată singură și vei căpăta încredere în această capacitate a lui. De aceea, te vei abandona și te vei oferi în întregime lui, cu tot cu zidurile tale de autoapărare, lăsându-l să te cunoască, să te pătrundă și să te desfete, deschizându-te astfel către o iubire din ce în ce mai profundă și mai beatifică.

Procedând în acest fel, vă veți continua amândoi creșterea

spirituală şi veţi ajunge să transcendeţi simpla încredere în sine în favoarea adoraţiei şi a încrederii acordate unei iubiri mai presus de voi înşivă. Bărbatul tău va avea încredere în capacitatea ta de a-i simţi inima, inclusiv de a-l ajuta să îşi acordeze viaţa cu adevărul inimii sale, într-o măsură mai mare decât ar putea-o face el însuşi. Tu vei avea încredere în capacitatea lui de a-ţi simţi aspiraţia cea mai profundă a inimii tale, dincolo de blocajele tale, şi de a te deschide către bucuria supremă a abandonării de sine într-o măsură mai mare decât ai reuşi vreodată singură.

Veţi învăţa astfel amândoi să aveţi încredere şi să vă adoraţi reciproc inimile, considerându-le daruri divine. Fiecare va considera că celălalt îl poate deschide mai mult decât ar putea-o face el însuşi, ajutându-l să se relaxeze, să respire mai liber şi să se deschidă mai plenar, astfel încât să poată simţi deschiderea interioară (care este sinonimă cu iubirea) din inimile tuturor oamenilor, pe care ajunge să o considere o responsabilitate naturală.

29

Adio

Perioada pe care am petrecut-o împreună a ajuns la sfârşit, aşa cum se întâmplă cu unele relaţii. Te iubesc şi te voi iubi mereu. Alte persoane, la fel de dornice să îşi împărtăşească iubirea cu noi, ne-au ajutat să ne deschidem inimile. Eu mă rog ca iubirea noastră reciproc împărtăşită să le servească şi altora, ajutându-i să îşi deschidă la rândul lor inimile, să trăiască cu iubire, în iubire, pentru iubire; şi mă rog ca aceştia să fie cât mai mulţi.

Adio, draga mea iubită.

Aminteşte-ţi întotdeauna de iubire. Iubeşte-te pe tine însăţi, iubeşte-ţi bărbatul şi iubeşte-i pe toţi ceilalţi, exact aşa cum eşti. Practică deschiderea continuă a inimii tale. Numai în acest fel vei putea să contracarezi obişnuinţa ta de a te închide în tine. În adâncurile inimilor voastre, tu şi iubitul tău aspiraţi

către ceva mai mult decât către simplele bucurii trecătoare generate de muncă, de sexualitate, de familie și de prieteni.

Inima ta este extrem de sensibilă la fiecare moment în care bărbatul tău uită să îți ofere profunzimea prezenței lui conștiente. La rândul lui, el se simte respins ori de câte ori se izbește de zidurile dure cu care ți-ai înconjurat inima și care îi tulbură pacea interioară. Dincolo de expresia lui mohorâtă și de tensiunile tale, iubirea arde însă mocnit, aspirând să fie trezită. Iubirea profundă din inimile voastre reprezintă un dar divin pentru fiecare dintre voi, inclusiv pentru restul lumii.

Chiar dacă dispui de tot ce ai nevoie, tu poți să te simți deprimată, iar acest lucru va continua până când vei învăța că ai venit în această lume pentru a te dărui pe tine însăți. Tu nu te afli aici pentru a primi ceva, ci pentru a dărui. Te-ai născut în această formă umană, ai trecut de copilărie și te-ai maturizat. Acum îmbătrânești și te apropii de moarte. Nici un trup și nici o relație nu durează de-a pururi. Numai aspirația profundă a inimii tale – dorința iubirii de a se manifesta prin tine – rămâne constantă. Iubirea ta este identică cu iubirea care tânjește să fie manifestată prin inimile tuturor ființelor. Aspirația ei constantă este apelul ei de a te deschide și de a te dărui tuturor, ca ofrandă a iubirii.

Tu vei atrage întotdeauna un bărbat la fel de dornic și de capabil să se deschidă ca și tine. Dacă trupul tău nu dorește sau nu se poate abandona, exprimând astfel plenar dorința profundă a inimii tale și încrederea ei, nu vei atrage decât un bărbat la fel de puțin dornic sau de incapabil să îți cuprindă inima deschisă.

Dăruirea ta este ca un far luminos care îi atrage pe bărbați. Bărbatul pe care îl atragi va avea o profunzime direct proporțională cu deschiderea ta în fața iubirii și cu capacitatea ta de a-ți dărui inima. Abandonează-te și deschide-te mai presus

de hotarele universului, și lasă-te iubită de Dumnezeu. Dacă nu faci acest lucru, conștientizează cel puțin faptul că tu ești cea care optează pentru mai puțin.

Momentul prezent reprezintă șansa ta de a simți și de a respira la unison cu tot restul lumii, de a-ți oferi dansul iubirii și inima plină de devoțiune la maxim, așa cum ți-ai dorit dintotdeauna.

Despre autor

Recunoscut drept unul din cei mai intuitivi şi mai provocatori maeştri spirituali ai epocii noastre, autorul David Deida continuă să revoluţioneze maniera în care bărbaţii şi femeile pot creşte din punct de vedere spiritual şi sexual. Învăţăturile şi cărţile sale pe tema aplicării practice a spiritualităţii în epoca noastră au fost considerate printre cele mai originale şi mai autentice contribuţii la creşterea personală şi spirituală disponibile la ora actuală în lume.

Recunoscut la nivel internaţional pentru cursurile unice pe care le ţine pe tema creşterii spirituale şi a intimităţii sacre, Deida a conceput şi a dezvoltat un program uimitor de eficient, alcătuit din tehnici de transformare capabile să trezească din punct de vedere spiritual mintea, trupul şi inima celor care le aplică.

Este membru fondator şi asociat al Institutului Integral şi a predat la Şcoala Medicală a Universităţii din San Diego, California, la Universitatea din Santa Cruz, California, la Institutul Lexington din Boston şi la Şcoala Politehnică din Paris, unde a condus inclusiv cercetări de profil.

Deida este cunoscut în întreaga lume ca autor a sute de eseuri, de programe audio, cărţi, programe video şi articole care aduc o lumină nouă asupra abordării integrale a spiritualităţii. Cărţile sale sunt publicate în 15 limbi internaţionale şi sunt considerate lecturi obligatorii în multe universităţi, în diferite cercuri religioase şi în anumite centre spirituale. Sunt citate şi aplicate de diferite grupuri care practică spiritualitatea în întreaga lume şi sunt considerate printre cele mai valoroase resurse disponibile pe piaţă pentru transformarea spirituală. Pentru alte informaţii suplimentare legate de opera lui David Deida şi de calendarul evenimentelor, consultaţi **www.deida.info**.

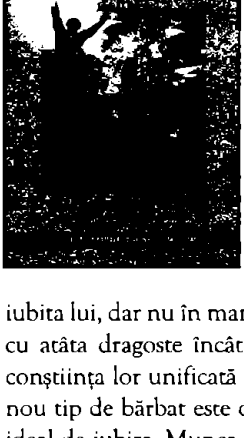
În țara noastră, Editura Kamala din Brașov, în cadrul colecției Sexualitate Sacră, a publicat în anul 2007 următoarele traduceri ale lucrărilor sale:

CALEA BĂRBATULUI SUPERIOR

Ghidul bărbatului pentru a face față provocărilor Eternului Feminin

Autor: David Deida **Traducere:** Monica Secetă
Editor: Liviu Gheorghe
Nr.pag.: 224 **Preț:** 22 lei
Colecția: Sexualitate sacră **Data apariției:** sept. 2007

(The way of the superior man)



Această carte se adresează bărbatului contemporan care aspiră să devină Bărbatul Ideal. Un astfel de om este conștient de propria sa masculinitate, este conștient de ceea ce vrea, încrezător și hotărât, trăindu-și modul de viață ales cu profundă integritate și umor. Acest bărbat este sensibil, spontan și viu din punct de vedere spiritual, angajat din inimă să descopere și să trăiască cel mai profund adevăr al său. Un astfel de bărbat este deschis și receptiv față de manifestările feminine elevate. Îi place să o seducă pe iubita lui, dar nu în maniera macho. Mai degrabă, vrea să o seducă cu atâta dragoste încât și el și ea să dispară în acest joc magic, conștiința lor unificată savurând plenitudinea iubirii însăși. Acest nou tip de bărbat este devotat ideii de a materializa un asemenea ideal de iubire. Munca sa este plină de dăruire și întreaga sa viață este trăită demn, neconstrânsă de convenții și prejudecăți. El chiar vrea să fie și să rămână un om liber.

GHIDUL SEXUALITĂȚII ILUMINATOARE

Învață să trăiești extazul amoros

Autor: David Deida **Traducere:** Adina Raluca Nuțu-Manea
Editor: Simona Trandafir
Nr.pag.: 160 **Preț** 18 lei
Colecția: Sexualitate sacră **Data apariției:** nov. 2007

(The enlightened sex manual)

Ghidul Sexualității Iluminatoare ne arată cum să transformăm fluxul de energie sexuală în sentimente profunde, în deschidere sufletească și extaz. Energia sexuală poate să umple corpul de lumină, să transmită extazul către creier și să topească toate diferențele dintre cei doi iubiți într-o dragoste nesfârșită ce radiază ca dintr-o singură inimă. Când energia sexuală izvorăște din sursa sa spirituală, celulele corpului se însuflețesc și spiritul reîntinerește cu aceeași forță ce altfel doar ar fi scuturat puțin corpurile în spasmul scurt al descărcării tensiunii sexuale.

Dacă intensitatea trăirilor de natură sexuală se produce pe fondul de sinceritate al inimilor deschise, se poate ajunge la trăirea unor forme de orgasm extatic care te fac să te simți unit și completat perfect de iubita sau iubitul tău. În timp ce faci dragoste, poți lăsa lumina interioară să strălucească în părțile sexuale ale corpului dacă înveți cum să controlezi unele obiceiuri sau atitudini ce altfel ar împiedica atingerea acestor forme de extaz în timp ce faci dragoste. Ghidul sexualității iluminatoare te învață să faci aceasta!

A FACE DRAGOSTE CU DUMNEZEU

cum să descoperi unitatea divină prin sexualitate

Autor: David Deida

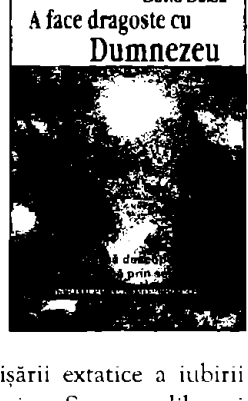
Traducere: Monica Secetă, Cristian Hanu

Editor: Liviu Gheorghe

Nr.pag.: 288 **Preț.:** 23 lei

Colecția: Sexualitate sacră **Data apariției:** dec 2007

(Finding God through sex)



"A face dragoste cu Dumnezeu? Să-l găsim pe Dumnezeu prin sexualitate? De ce nu? Singurul lucru care e surprinzător în această ecuație este că n-ar fi trebuit să pară ciudat de la bun început. În cazul multora dintre marile tradiții spirituale ale lumii, mai ales în etapa lor de maturitate, sexualitatea a fost deseori considerată o expresie rafinată a spiritualității - precum și o cale de a aprofunda înțelegerea spirituală.

La urma urmei, în timpul îmbrățișării extatice a iubirii trupești, suntem duși dincolo de noi înșine. Suntem eliberați din închisoarea eului individual și transpuși, măcar temporar, în fuziunea eternă, nemărginită și fericită cu cel mult iubit: și ce definiție mai bună decât aceasta ar putea exista pentru expansiunea spirituală? Cu toții îl simțim pe Dumnezeu, simțim natura divină, simțim Spiritul pur, în acele momente de extaz sexual. Înțelepții au folosit întotdeauna acel extaz pentru a descoperi cele mai profunde secrete ale Spiritului."(Ken Wilber, extras din prefața cărții)

Cuprins

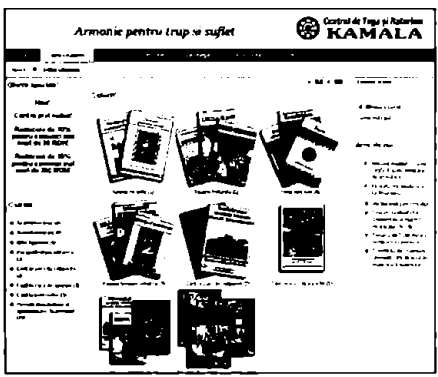
Cuvânt înainte	5
Draga mea cititoare,	9
1. Tu eşti iubire	11
2. Iubirea de ciocolată	14
3. Aspiraţia inimii este cheia iubirii	19
4. Darul actului amoros	22
5. Aspiraţia spirituală	28
6. Iubirea orgasmică	34
7. Iubirea şi teama	41
8. Esenţa ta sexuală	48
9. Adevărata ta inimă şi zidurile cu care ai înconjurat-o	53
10. Oferirea sau trădarea inimii tale	65
11. Jocul amoros al celor doi iubiţi	74
12. Iubirea este mai mare decât teama	80
13. Ai încredere că bărbatul tău îţi va trezi inima	87
14. Tu atragi întotdeauna către tine bărbatul care îţi corespunde perfect	92

15. De ce dau înapoi bărbații 98
16. Forța ta de atracție 108
17. Bărbatul tău este alegerea ta 120
18. Exprimarea plăcerii și a durerii 131
19. Insensibilitatea masculină 139
20. Cum să rămâi deschisă 143
21. Deschiderea mai presus de impasul în care te afli 150
22. Încheierea unei relații și vidul despărțirii 156
23. Cele trei etape ale iubirii 164
24. Iubirea ca o artă vie 173
25. Arată-ți lumina întregii lumi 179
26. Opțiunea pentru abuz și respingerea iubirii 193
27. Dorința de a fi deschisă 199
28. Un rezumat al încrederii și deschiderii interioare 203
29. Adio 208
Despre autor 211

www.kamala.ro

CENTRUL DE YOGA ȘI NATURISM KAMALA

A fost înființat în 1995, cu un scop foarte clar: promovarea unui mod de viață sănătos și spiritual. Localizat în Brașov, Centrul Kamala desfășoară cursuri și publică lucrări din domeniile terapiilor naturale, spiritualității și dezvoltării personale.



Vă oferim acum posibilitatea de a cumpăra cărți direct de la editura noastră, prin internet. Pe site-ul nostru veți găsi tematica și programul cursurilor noastre, extrase din cărți, articole publicate în revista de naturism și spiritualitate Elixirium și alte noutăți. De asemenea puteți beneficia de promoțiile noastre, vă puteți procura cărți mai vechi sau la preț redus, etc.

Colecţia „TERAPII NATURALE"

PRINCIPII ŞI DIRECŢII ÎN VINDECAREA NATURALĂ

Autori: Liviu Gheorghe, Veronica Godeanu **Nr.pag.**: 730

Noţiuni esenţiale referitoare la vindecarea naturală: medicina elementelor fundamentale, cauzele suferinţei şi vindecarea spirituală, yogaterapie, dietoterapie, fitoterapie alte terapii alternative.

CARTEA FEMEII

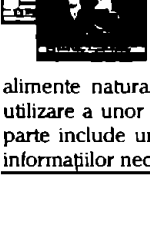
Autori: Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu **Nr.pag.**: 576

Metode naturale de înfrumuseţare şi amplificare a feminităţii:fitoterapie, dietoterapie, hidroterapie, yogaterapie, masaj, psihoterapie, arta amorului, sugestoterapie, tehnici de înfrumuseţare etc.

CARTEA BĂRBATULUI

Autori: Liviu Gheorghe şi Tudor Ilie **Nr.pag.**: 416

Elemente esenţiale ce trebuie să fie cunoscute de fiecare bărbat: modalităţi pentru armonizarea energiilor specific masculine, un nou mod de a trăi sexualitatea şi masculinitatea, amplificarea şi controlul energiei sexuale prin metode naturale, înţelegerea naturii feminine, metode de amplificare a voinţei şi a altor calităţi masculine.

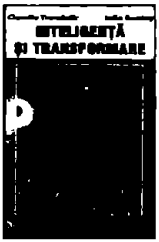


VINDECARE ŞI PURIFICARE PRIN ALIMENTAŢIE ŞI POST

(2 vol) - **Autori:** Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu, Călin Ianţa
Nr.pag.: 384 vol.1 şi 448 vol.2

Primul volum prezintă în detaliu metodele dietoterapeutice legate de regimul Oshawa cu cereale integrale, curele cu sucuri şi cruditaţi şi postul complet. În cel de al doilea volum sunt prezentate reţete şi modalităţi de preparare terapeutică şi culinară a principalelor alimente naturale, cure alimentare vindecătoare, precum şi modul de utilizare a unor alimente cu potenţial energetic ridicat. Fiecare volum în parte include un index terapeutic complex, util pentru găsirea rapidă a informaţiilor necesare în diferite tulburări de sănătate.

Colecţia „PARAPSIHOLOGIE INIŢIATICĂ"



INTELIGENŢĂ ŞI TRANSFORMARE

Autorl: Claudiu Trandafir şi Iulia Bontaş

Nr.pag.: 320

Dacă doriţi să vă transformaţi, dacă doriţi să depăşiţi anumite probleme, să comunicaţi mai bine cu ceilalţi, să dezvoltaţi relaţii mai pline de iubire, să învăţaţi mai rapid, să deveniţi mai sănătoşi, să vă deschideţi sufletul şi mintea, această carte va constitui un ajutor preţios pentru dumneavoastră.

URUTAKI - REVELAŢII DIN LUMILE SUBTILE

Autor: Francis Prade, **traducere:** Claudiu Trandafir

Nr.pag.: 288

O carte despre legile fundamentale ale clarviziunii, acupunctură şi homeopatie ezoterică, vindecare prin cel de al şaselea simţ, călătorie în timp, telepatie.

Colecţia „GHID SPIRITUAL"

LINIŞTEA TIMPULUI

Autor: Eknath Easwaran **Traducere**: Oana Durican

Nr.pag.: 192 **Preţ**: 20 lei

Liniştea timpului este liniştea ce ne aduce aproape de noi înşine. Universul este alcătuit, spun savanţii, mai mult din vid decât din materie, mai mult din repaus decât din acţiune. Corpurile noastre, obiectele, stelele cuprind în ele mai multă pace decât am putea noi bănui. Ele au în însăşi structura lor ferestre spre eternitate. Pentru că fiecare discontinuitate a lumii fizice este deschiderea unui drum spre continuitatea conştiinţei.

Colecţia „GHID SPIRITUAL"

ÎNVĂŢĂTURILE MARELUI YOGHIN RAMAKRISHNA

Traducere: Simona Trandafir, Iulia Bontaş şi Liviu Gheorghe
Nr.pag.: 256 **Preţ:**15 lei

Ramakrishna a fost unul dintre cei mai mari maeştri yoghini ai lumii. El a atins realizarea spirituală supremă, iar cuvintele sale impulsionează pe toţi aspiranţii sinceri, indiferent de calea pe care se află, pentru a ajunge la Dumnezeu.

RĂMAŞI ÎN IUBIRE CHEMAŢI DE DUMNEZEU

Selecţie text: Simona Trandafir; **Traducere:** Virgil Popa
Nr.pag.: 352 **Preţ:** 16 lei

Această carte vorbeşte despre viaţa discipolilor lui Sri Ramakrishna. Citind despre felul în care s-au transformat atât de mulţi oameni, ne apropiem şi mai mult de înţelegerea mesajului spiritual al lui Ramakrishna care a dăruit în primul rând iubire.

ŞOAPTELE INIMII

Autor: G. M. Li-Viu
Nr.pag.: 320 **Preţ:** 15 lei

Există un Centru al armoniei totale situat dincolo de această lume a contrariilor. El luminează tainic şi misterios sufletul făcându-l să soarbă cu nesaţ din cupa mereu plină a extazului iubirii. Din el provin aceste versuri divin inspirate.

SECRETELE CĂII PERFECŢIUNII

Traducere: Simona Trandafir, Iulia Bontaş,
Teodor Sebastian **Nr.pag.**: 320 **Preţ:** 16 lei

Maha Siddha Yoga, o ramură a sistemului yoga aproape necunoscută în occident, revelată de un maestru care a atins realizarea spirituală pe această cale, constituie subiectul lucrării de faţă, un veritabil ghid iniţiatic pentru căutătorii care aspiră să atingă perfecţiunea prin yoga.

Colecţia „GHID SPIRITUAL"

IUBIREA A SPUS...

Autor: Jalal al-Din Rumi; **Traducere:** Simona Trandafir
Nr.pag.: 288 **Preţ:**16 lei

Când citeşti versurile lui Rumi, uiţi de limitările pe care le ai. Nu mai rămâne nici un singur strop al inimii tale care să nu vibreze de fericirea trezirii la realitatea celei mai profunde frumuseţi. Versurile sale sunt autobiografice în sensul în care, vorbind despre sufletul misticului, vorbesc despre viaţa sa.

Colecţia „SEXUALITATE SACRĂ"

VINDECARE PRIN TEHNICI SEXUALE TOISTE

Autori: Mieke şi Stephan Wik **Traducere:** Dana Scurtu, Teodor Sebestian
Nr.pag.: 192 **Preţ:** 20 lei

"Ceea ce am încercat să facem a fost să oferim informaţii clare despre ceea ce noi am învăţat în anii numeroşi de explorare a Sexualităţii Sacre, şi în mod special a tehnicilor sexuale taoiste în cuplu. Adevărul este că dacă începi să utilizezi tehnicile Sexualităţii Sacre, este foarte probabil că se vor produce transformări fundamentale atât la nivel individual, cât şi în relaţia ta. Din experienţa noastră, prin care sperăm că şi tu la rândul tău vei trece, ştim că răsplata este pe măsura investiţiei. Sperăm ca această călătorie de explorare a profunzimilor fiinţei să te împlinească profund. Ea nu este uşoară şi nici lipsită de obstacole, dar merită cu siguranţă efortul."

Mieke şi Stephan Wik

Colecţia „GHID SPIRITUAL"

DARURI PENTRU VIAŢĂ

Autor: Simona Trandafir **Nr.pag.**: 192 **Preţ:** 16 lei

Parcurgând lucrările gânditorilor reuniţi în această carte putem vedea cum se construieşte în sufletul nostru o nouă lume, mult mai profundă şi mai apropiată de Dumnezeu. Şi de la fiecare putem să învăţăm, mai mult sau mai puţin, însă întotdeauna ceea ce este necesar.

IISUS - FIUL OMULUI

Autor: Kahlil Gibran, **traducere:** Antoaneta Goţea
Nr.pag.: 224 **Preţ:** 22 lei

Kahlil Gibran a lucrat aproape 20 de ani la această ultimă carte a sa. Regăsim aici un portret al lui Iisus recompus ca un puzzle din mărturiile celor care l-au cunoscut direct, iar sufletele noastre se înalţă precum sufletele apostolilor care l-au urmat.

MEDITAŢIA - ARTA DE A FI CONŞTIENT

Autori: Jon Kabat-Zinn **Traducere:** Cristi Hanu
Nr.pag.: 288 **Preţ:** 23 lei

Să îţi spun un secret: oriunde te-ai duce, ai ajuns deja. Oriunde te-ar purta paşii, activitatea ta se desfăşoară în prezent. La orice te gândeşti în clipa de faţă, către acea destinaţie se îndreaptă mintea ta. Orice ţi se petrece acum, deja ţi s-a petrecut. Întrebarea importantă este: "Cum te descurci cu asta?" Cu alte cuvinte, „Încotro te îndrepţi?"

Ne place sau nu, momentul prezent este tot ceea ce avem ca să putem acţiona. Din păcate, ne ducem viaţa ca şi cum am uita clipă de clipă că suntem *aici*. În fiecare moment ne aflăm la intersecţia dintre *aici* şi *acum*. În clipa în care norii amăgirii ne întunecă mintea, făcându-ne să uităm unde ne aflăm în clipa de faţă, ne rătăcim. „Încotro te îndrepţi?" devine o problemă reală.

Jon Kabat-Zinn

STĂPÂNUL CONȘTIINȚEI

Autor: Serge Kahili King, **Traducere:** Oana Durican

Nr.pag.: 192 **Preț:** 20 lei

Ideea fundamentală în filozofia Huna este aceea că fiecare dintre noi își creează propria experiență a realității prin credințele, interpretările, acțiunile și reacțiunile, gândurile și sentimentele sale. Aceasta nu înseamnă doar că realitatea noastră este creată ca rezultat al manifestărilor personale, ci mai mult, că noi suntem co-creatori al întregii realități împreună cu Universul însuși.

CONCENTRAREA - SECRETUL REALIZĂRII PERFECTE

Autor: Theron Q. Dumont **Traducere:** Simona Toroscai

Nr.pag.: 160 **Preț:** 18 lei

Este extrem de important să înveți cum să te concentrezi. Pentru a avea cel mai mare succes într-o direcție trebuie să fii capabil să-ți concentrezi toată mintea asupra ideii la care lucrezi. Persoana care poate să se concentreze folosește toate gândurile constructive și le înlătură pe cele distructive. Cel mai mare om n-ar realiza nimic dacă n-ar putea să se concentreze.

JOCUL DIVIN - din învățătura marii mistice Ma Anandamoyi

Traducere: Daniel Bunoaică **Nr.pag.**: 128 **Preț:** 16 lei

Prezența sa, surâsul său, dragostea și respectul necondiționat față de orice făptură, dar mai presus de acestea, felul de a trăi în Dumnezeu, și pentru Dumnezeu în Jocul Său Divin, au atras milioane de oameni "însetați" să soarbă cu nesaț din izvorul de Frumusețe, Iubire și Înțelepciune care a fost Ma Anandamoyi.

ÎNVĂȚĂTURI SPIRITUALE DESPRE TAO

Autor: Mark Forstater, **Traducere:** Cristian Hanu

Nr.pag.: 256 **Preț:** 23 lei

"Tao a existat înainte de apariția cuvintelor, a limbajului uman, a gândirii. El poate fi experimentat direct, dar este imposibil să-l descrii în cuvinte. În limba chineză veche cuvântul Tao însemna cale, drum sau curs." - explică simplu Mark Forstater. El ne deschide o cale către Calea adevărată sau Tao. Urmându-o parcurgem distanțe adânci în sufletele noastre ghidați de Cartea lui Chuang Tzu, prezentată aici de Forstater.

Un Ghid pentru femei de aprofundare a Fericirii Iubirii, adresat în egală măsură și bărbaților.

Ești pregătită să te deschizi către cele mai înalte culmi ale fericirii Iubirii?

În "Draga mea iubită", David Deida explorează fiecare aspect al artei feminine a intimității spirituale, de la sexualitate și amor la familie, carieră, emoții, încredere și angajament în cuplu. Scrisă sub forma unei colecții de scrisori ale unui bărbat către "draga sa iubită", autorul ne invită să facem din iubire o artă vie, care să ne conducă sufletul către adevărata regăsire de sine și abandon în Dumnezeu.

În ultimă instanță, ceea ce vrea cu adevărat orice femeie este să dăruiască și să primească iubire, în mod total. Fie că te afli într-o relație de cuplu, fie că ești singură, această carte îți amintește faptul că "iubirea ta este aceeași care năzuiește să se deschidă în inima oricărui om. Vei atrage și vei inspira un bărbat la fel de apt și de doritor să se deschidă față de iubire precum ești și tu." În orice condiție te-ai afla, fie că ești singură, sau ești cu un bărbat, amintește-ți de iubirea din inima ta și trăiește împlinită de binecuvântarea ei.

ISBN 978-973-86940-8-8

9 789738 694088

EDITURA KAMALA - Colecția SEXUALITATE SACRĂ